Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

ON COMBAT

The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace

Third Edition

Lt. Col. Dave Grossman
with Loren W. Christensen

EN COMBATE

La psicología y la fisiología del conflicto mortal en la guerra y en Paz

Teniente coronel Dave Grossman

con

Loren W. Christensen

Human Factor Research Group, Inc. Publicaciones

Copyright 2012 Teniente Coronel Dave Grossman, Todos
los derechos reservados.

Publicado en formato de libro electrónico por Human Factor Research Group, Inc.
Convertido porhttp://www.eBookIt.com

ISBN-13: 978-0-9649-2056-9

Ninguna parte de este libro puede reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico,

incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor. La única excepción es por un revisor, que puede citar extractos breves en una revisión.

Tercera edicion

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Grossman, Dave.

Sobre el combate: la psicología y la fisiología del conflicto mortal en la guerra y en la paz / Dave Grossman.
— 3ra ed.

una dedicación

A “El Peleador”

"En la batalla"

. . . Y la vida es color y calor y luz, y un
esfuerzo constante por estos;
Y muerto está el que no pelea;
Y quien muere peleando tiene aumento.

El guerrero tomará del sol
Toma calor y vida de la tierra resplandeciente; Velocidad con los vientos ligeros correr,
y con los árboles a un nuevo nacimiento; y
hallarás, cuando la pelea haya terminado,
Gran descanso y plenitud después de la escasez.

Los mirlos le cantan: “Hermano, hermano,
Si esta es la última canción que cantarás,
Canta bien, porque no puedes cantar otra;
Hermano, canta.

. . . Y cuando se rompe el momento ardiente, y
todo lo demás está fuera de la mente,
Y sólo el gozo de la batalla lo toma
por el cuello y lo ciega.

. . . La estruendosa línea de batalla está en
pie, Y en el aire la muerte gime y canta;
pero el día lo asirá con manos fuertes,
Y la noche lo envolverá en suaves alas.

—Julian Grenfell

Un santuario humilde

> Tu monumento será mi dulce verso, que ojos aún no creados leerán, y las lenguas que serán tu ser ensayarán cuando todos los que respiran en este mundo estén muertos.
>
> —Shakespeare
>
> Soneto lxxxi

Estoy en el camino casi 300 días al año entrenando a unidades militares, como los boinas verdes, guardabosques, infantes de marina, pilotos de combate y muchos otros, y a oficiales de la ley, incluidos el FBI, ATF, SWAT, CHP y RCMP, sobre el psicología y fisiología del combate. Es un gran trabajo y me siento honrado y honrado de hacerlo. Yo les enseño y luego ellos me enseñan a mí, en un ciclo de retroalimentación interminable y siempre refinado. Acuñé el término "La mente a prueba de balas" para describir el cuerpo de material en constante evolución que enseño a estos guerreros. La cinta/CD de audio del mismo título se ha convertido en uno de los mejores éxitos de ventas a nivel nacional en la comunidad policial de los Estados Unidos.

No puedo expresar plenamente mi agradecimiento a todos los agentes del orden público, soldados y otras personas que han estado dispuestas a compartir los detalles íntimos de sus experiencias de combate conmigo. Me han dado las narrativas y los datos que forman el corazón de este libro.

Somos verdaderamente pioneros en este nuevo campo de "Warrior Science™" (usado con permiso de Bruce Siddle) Como exploradores en un vasto continente nuevo, podemos identificar el contorno general de las costas, algunos ríos clave y algunas cadenas montañosas importantes. Algo de lo que creemos que sabemos estará sujeto a perfeccionamiento y desarrollo en los próximos años. Sin embargo, a pesar de todas nuestras limitaciones actuales, creo sinceramente que las generaciones futuras verán esto como un renacimiento. Los hombres han estado en guerra durante milenios, pero solo hoy hemos descubierto, o hemos estado dispuestos a hablar sobre la realidad del combate. Ahora estamos aprendiendo sobre la exclusión auditiva (para la mayoría de las personas en combate, los disparos se vuelven silenciosos), el tiempo de cámara lenta, la visión de túnel, la pérdida del control de los intestinos y la vejiga y la respuesta postraumática.

Nietzsche dijo: "El valor de muchos hombres y libros descansa. . . en su facultad de obligar a todos a hablar de las cosas más ocultas e íntimas." El objetivo de este libro es buscar esos hechos ocultos y cosas íntimas, para que podamos envía guerreros a la batalla que estén advertidos y armados. Como dijo Shakespeare: "Todo está listo, si así lo deseamos".

Este libro es diferente de mi anterior, Sobre matar, en que se centra más en empoderar a los guerreros para que participen en el ambiente tóxico, corrosivo y destructivo del combate. Hoy, más que nunca, necesitamos guerreros virtuosos y competentes para servir en nuestras fuerzas armadas, fuerzas del orden y muchos otros campos. Es mi esperanza que este libro pueda ayudarlos.

Aún así, espero que haya mucho en este libro que sea de utilidad para los espíritus amables, decentes y perspicaces del movimiento por la paz que han podido usar On Killing para estudiar y comprender la naturaleza del campo de batalla. Como dije en Sobre matar, nuestro objetivo debe ser: “. . . sin juicio, sin condenación, solo el extraordinario poder de la comprensión”.

Como dijo el capellán Fred LaMotte:

> No juzgues, simplemente observa desde una tranquila conciencia de testigo, y las ilusiones se disolverán. Deja que la investigación y las palabras de los guerreros hablen por sí mismas.

Loren Christensen y yo somos guerreros, pero hemos luchado para elaborar las palabras que comunicarán nuestro reconocimiento respetuoso de las opiniones de los demás. Nuestro objetivo es evitar lastimar el espíritu del guerrero gentil que busca entender el combate, mientras ayudamos a endurecer los corazones de aquellos que deben entrar en combate. En palabras de Alejandro Papa:

> Maldito sea el verso, cuán bien fluye cada vez que tiende a convertir a un hombre digno en mi enemigo.

Conocer la verdad sobre el combate es valioso para los guerreros, para los ciudadanos que confían en los guerreros y para aquellos en el poder que envían guerreros a la batalla. El combate no es antiséptico ni seco, es todo lo contrario: un reino séptico, tóxico, húmedo de lágrimas y sangre. Y cuanto más entendamos esto, más probable será que exploremos otras opciones para resolver el conflicto. Que estas palabras sean de algún pequeño servicio en tan dignos esfuerzos.

Ninguna de esta información estaría disponible sin el trabajo pionero de mis compañeros científicos guerreros (muchos de los cuales reconozco en este libro) y, lo que es más importante, la retroalimentación constante y diaria que me han dado literalmente miles de guerreros en la década transcurrida desde el lanzamiento. de Sobre matar. Una vez más, no puedo agradecerles lo suficiente y, a lo largo de este libro, he tratado de demostrar que soy digno de su confianza. Esta obra no me pertenece. Les pertenece.

Muchos de los incidentes que relato en este libro involucraron la pérdida de vidas: las vidas de amigos perdidos en combate y las vidas perdidas en el cumplimiento del deber. Un veterano de Vietnam escribió una nota y la adjuntó a una vieja foto hecha jirones que mostraba a un joven

Soldado norvietnamita y una hermosa niña. Lo había tomado de la cartera de un hombre que había matado en la batalla. Dos décadas más tarde, el veterano colocó la imagen y esta nota en la base del Monumento a los Veteranos de Vietnam en Washington, DC:

> Durante 22 años he llevado tu foto en mi cartera. Solo tenía 18 años el día que nos enfrentamos en ese camino en Chu Loi, Vietnam. Por qué no me quitaste la vida, nunca lo sabré. Me miraste durante tanto tiempo, armado con tu AK-47, y aún así no disparaste. Perdóname por quitarte la vida, estaba reaccionando de la forma en que me entrenaron para matar a VC. . . Tantas veces a lo largo de los años miré tu foto, y sospecho que tu hija. Cada vez mi corazón y entrañas ardían con el dolor y la culpa. Yo mismo tengo dos hijas ahora. . . Te percibo como un

valiente soldado defendiendo su patria. Por encima de todo, ahora puedo respetar la importancia que tenía la vida para ti. Supongo que es por eso que puedo estar aquí hoy. . . Es hora de que continúe el proceso de vida y libere mi dolor y mi culpa. Perdóname, señor.

Ofrendas en el Muro

Que este libro sea un humilde santuario para todos los jóvenes guerreros a lo largo de los siglos. Nunca conoceremos a esos innumerables hombres y mujeres jóvenes que fueron voluntariamente al corazón de las tinieblas, al reino tóxico, corrosivo y destructivo del combate. Este es mi humilde santuario para ellos, y para todos los hombres y mujeres jóvenes que lo hacen ahora, y para los que se irán en los años venideros. Lo mínimo que les debemos es entender la naturaleza del combate y entender verdaderamente lo que les estamos pidiendo que hagan.

Dave Grossman

Teniente Coronel, Ejército de EE. UU.

(retirado) www.warriorscience.com

con

Loren W. Christensen www.lwcbooks.com

Una breve nota sobre el género

Las palabras de combate y la mayoría de las narrativas de combate se prestan a ejemplos masculinos y género masculino. Hay excepciones significativas a esta regla—en este libro se presentan algunas magníficas guerreras—pero en general los autores usarán el género masculino. Esto no pretende de ninguna manera excluir a las mujeres de los inciertos honores del combate.

Gavin de Becker

Gavin de Becker es ampliamente considerado como el principal experto de nuestra nación en la predicción y el manejo de la violencia. Es un autor de bestsellers cuyo primer libro, The Gift of Fear, pasó cuatro meses en la lista de bestsellers del New York Times. Su libro actual es Fear Less: Real Truth About Risk, Safety, and Security in a Time of Terrorism. Sus libros han sido publicados en 13 idiomas. Gavin es el diseñador de los sistemas de evaluación de amenazas utilizados por la Corte Suprema de EE. UU., el Servicio de Alguaciles de EE. UU. y la CIA. Fue nombrado dos veces miembro de la Junta Asesora del Presidente en el Departamento de Justicia de EE. UU. y sirvió dos mandatos en la Junta Asesora del Gobernador en el Departamento de Salud Mental de California. Es cofundador y ex presidente de Victory Over Violence, la Junta

Asesora del Consejo de Violencia Doméstica.

las páginas de Time, Newsweek, The New York Times y muchos otros. Es asesor sénior de Rand Corporation en asuntos de seguridad pública y justicia. (www.gavindebecker.com)

Prefacio: por Gavin de Becker

Dave Grossman es el principal experto en un tema del que casi todas las personas retroceden. También es un tema al que la gente corre todos los días: matar.

Los lectores del libro clásico de Dave, On Killing, experimentaron algo raro: una visión sin obstáculos de lo que somos y cómo funcionamos, en nuestro mejor y peor momento. Somos compasivos y violentos; somos humanos y animales; somos protectores y asesinos.

Ningún otro libro había dejado tan completamente de lado la política y el juicio, y revelado de manera tan efectiva, con detalles científicos precisos, lo que sucede cuando un ser humano mata a otro.

Para los soldados y policías, el trabajo de Dave lo cambió todo. On Killing se convirtió en un recurso central en la Academia del FBI, en West Point, en cientos de departamentos de policía y organizaciones militares, y en universidades como Berkeley. On Killing también fue nominado para un premio Pulitzer.

Ahora, ¿cómo haces felices a West Point, la Academia del FBI y Berkeley con el mismo libro? Bueno, solo di la verdad.

Y eso es lo que hace Dave Grossman.

Ahora, en On Combat, Dave Grossman y Loren Christensen son pioneros más allá de los viejos horizontes de la historia, la psicología y la fisiología, y traen de vuelta una nueva visión crítica. Este libro fascinará a lectores de todo tipo, sus ideas quizás sean más interesantes para los líderes militares, psicólogos, académicos y estadistas, pero para los guerreros, hay mucho más en juego que la mera información: los guerreros aprenderán a seguir adelante incluso si reciben un disparo, y cómo preparar la mente y el cuerpo para la supervivencia en lugar de la derrota. Por lo tanto, las enseñanzas de este libro equivalen a una armadura moderna.

Los oficiales de policía y los soldados ya saben mucho sobre cómo mantener la preparación física, pero es la mente la que primero debe prepararse adecuadamente, la mente que controla las manos, los brazos, los ojos y los oídos. On Combat nos muestra cómo responde el cuerpo al combate letal, qué sucede con el flujo sanguíneo, los músculos, el juicio, la memoria, la visión y el oído cuando alguien intenta matarte. Y aprenderá lo que es realmente matar a otro ser humano, lo que sentiría justo después de dispararle a alguien y lo que sentiría una hora después, un día después, un año después.

Dave les enseña a los policías y soldados que, “así como un bombero tiene que saber todo sobre el fuego, tú tienes que saber todo sobre la violencia”. De hecho, los guerreros han adquirido un gran conocimiento sobre la violencia, pero muchos lo adquirieron estando en peligro. Y demasiados no sobrevivieron a la letal academia de combate. Este libro convierte a todos los guerreros del pasado en nuestros maestros. Una lección interesante es que nuestros cuerpos a veces tienen más sabiduría sobre el combate que nuestras mentes.

Tenemos un cerebro que fue probado en el campo hace millones de años en la naturaleza. Lo llamo el cerebro salvaje para distinguirlo del cerebro lógico que tantas personas reverencian. El cerebro lógico no puede hacer mucho por ti una vez que la situación se vuelve crítica. La lógica

el cerebro es laborioso y poco original. Está agobiado por el juicio, es lento para aceptar la realidad y gasta una energía valiosa pensando en cómo deberían ser, solían ser o podrían ser las cosas. El cerebro lógico tiene límites estrictos y leyes que quiere obedecer, pero el cerebro salvaje no obedece nada, no se ajusta a nada, no responde a nadie y hará lo que sea necesario. Está libre de emociones, política, cortesía y, por más ilógico que pueda parecer a veces el cerebro salvaje, es, en el orden natural de las cosas, completamente lógico. Simplemente no le importa convencernos de nada usando la lógica. De hecho, durante el combate, al cerebro salvaje le importa un carajo lo que pensemos.

Idealmente, el cerebro salvaje nos ayuda a recibir el activo más poderoso que nos ha dado la naturaleza: la intuición. La raíz de la palabra intuición, tuere, significa "guardar y proteger", y eso es exactamente lo que puede hacer por nosotros, especialmente si se prepara con información precisa y relevante.

Por ejemplo, el coraje suele ser la estrella en las historias de guerra, pero el miedo también hace grandes cosas en el combate. El miedo prepara el cuerpo para la acción aumentando el flujo de sangre en los brazos y las piernas. El ácido láctico se calienta en los músculos y nuestra respiración y los latidos del corazón se vuelven más determinados. La mayoría de la gente conoce la adrenalina, pero el miedo proporciona otro químico asombroso para aumentar nuestras posibilidades de supervivencia: el cortisol. Este ayuda a que la sangre se coagule más rápido, por si acaso nos cortamos.

El cuerpo también puede reaccionar al combate de maneras que no son del todo útiles. Los guerreros pueden experimentar problemas de visión, juicio y audición, o pueden experimentar habilidades motoras reducidas, y es probable que experimenten todo esto durante la violencia, a menos que la mente y el cuerpo estén integrados. Ahí es donde On Combat hace su mayor contribución. Por el acto de enseñar a los guerreros qué esperar, Dave y Loren han brindado un recurso completamente nuevo a aquellos a quienes les pedimos que luchen en nuestro nombre, y no es solo una capacidad de lucha mejorada. Al saber cómo domar y manejar las reacciones del cuerpo, a veces contraproducentes, muchos más guerreros tendrán la presencia de ánimo para evitar el combate por completo. Podrán tomar decisiones en lugar de simplemente aferrarse a la montaña rusa fisiológica durante el combate.

Los conceptos de este libro pronto llegarán a millones de policías y soldados de todo el mundo, y estoy agradecido por la oportunidad de decir lo que querrán decir dentro de unas pocas páginas. Gracias, Dave y Loren, por este regalo profundo.

—Gavin de Becker

Introducción: Los nuevos guerreros, los nuevos paladines

> Hasta que la tecnología me permita esposarte desde lejos, tendré que arrestarte, cara a cara, de hombre a hombre. Esto significa que, cuando luchemos, cuando invoque esos elementos del guerrero interior, estaré lo suficientemente cerca para olerte, tocarte, golpearte, cortarte, oírte, suplicarte, luchar contigo, fusilarte, esposarte, sangrar sobre ti y tú sobre mí, curar tus heridas, escuchar tus últimas palabras. Nuestro encuentro puede ser breve, pero habré tenido un contacto más intenso contigo, mi adversario no deseado, que con la mayoría de mis seres queridos.
>
> — Scott Mattison, jefe adjunto
> Departamento del Sheriff del condado de Swift, Benson, MN

Si estás en una guerra, eres un guerrero. ¿Hay una guerra contra las drogas? ¿Hay una guerra contra el crimen? ¿Hay una guerra contra el terrorismo? ¿Está enfrentando y conteniendo la agresión como un oficial de paz en casa, un pacificador en una tierra lejana o un guerrero que combate el terrorismo en todo el mundo? ¿O tal vez ha elegido ser un practicante de artes marciales o un ciudadano armado, que busca defenderse a sí mismo oa sus seres queridos en su hora de necesidad? ¿Hay personas que se despiertan cada mañana decididas a enviarte de regreso a tu familia en una caja?

Entonces estás en una guerra y eres un guerrero.

Sólo hay dos tipos de personas una vez que las balas empiezan a volar: guerreros y víctimas, los que luchan y los que no están preparados, no pueden o no quieren defenderse. Ya que elegiste leer este libro, asumo que sigues el camino del guerrero.

Hoy, las fuerzas de mantenimiento de la paz y los oficiales de paz se están acercando unos a otros. En todo el mundo, los guerreros de azul (policías y otros agentes del orden) y los guerreros de verde (soldados, infantes de marina y otros miembros del personal de mantenimiento de la paz) se enfrentan al mismo tipo de misiones.

Cada vez más, la policía debe enfrentarse a opositores organizados armados con rifles de asalto y bombas. De hecho, es muy posible que se enfrenten a actos deliberados de guerra por parte de terroristas internacionales. En respuesta, la policía comenzó a portar rifles de asalto y llamar a equipos de Armas y Tácticas Especiales (SWAT).

Mientras tanto, las fuerzas armadas están descubriendo que el uso de ataques aéreos y de artillería en misiones de mantenimiento de la paz y antiterroristas puede ser contraproducente, y que puede ser más efectivo usar equipos pequeños en un "paso" o puesto de control. En Bosnia y Nueva York, Irak y Los Ángeles, y Afganistán y Littleton, Colorado, la policía se parece más a las fuerzas armadas en cuanto a equipamiento, estructura y tácticas, mientras que las fuerzas armadas se asemejan más a la policía en cuanto a equipamiento, misiones y tácticas.

Una nueva guerra en casa: Crimen récord y terrorismo

> A pesar de nuestras maravillas y grandezas, somos una sociedad que ha experimentado tanto

> tanta regresión social, tanta decadencia, en tan poco tiempo, que en muchas partes de América nos hemos convertido en el tipo de lugar al que los países civilizados solían enviar misioneros.
>
> — William J. Bennett

Además de la amenaza del terrorismo doméstico (como el atentado con bomba en la ciudad de Oklahoma, que es el acto terrorista doméstico récord de todos los tiempos en la historia de los EE. historia) y el terrorismo internacional (como el ataque del 11 de septiembre contra el World Trade Center, que ahora está en el Libro Guinness de los Récords Mundiales como el acto terrorista récord de todos los tiempos), ha habido una explosión de crímenes violentos que ha influido en esta cambio para los organismos encargados de hacer cumplir la ley. Las agresiones con agravantes per cápita en los EE. UU. aumentaron casi siete veces entre 1957 y 1993. Durante la década de 1990 hubo una leve disminución en las tasas de criminalidad, debido en gran parte a la vigilancia policial agresiva, el auge económico sostenido más prolongado en la historia de los Estados Unidos y un aumento de cinco veces en el encarcelamiento per cápita. tasas desde 1970.

En Canadá, las agresiones per cápita casi se cuadruplicaron desde 1964. Desde 1977, la tasa de agresiones graves per cápita (según lo informado por cada nación a InterPol) casi se quintuplicó en Noruega y Grecia y se cuadruplicó aproximadamente en Australia y Nueva Zelanda. Durante el mismo período, la tasa de agresión grave per cápita se triplicó en Suecia, Austria y Francia, y se duplicó aproximadamente en Bélgica, Dinamarca, Inglaterra-Gales, Alemania, Francia, Hungría, Países Bajos, Escocia y Suiza. No solo está sucediendo en las naciones "occidentales" tradicionales. Brasil, México y toda América Latina están viendo una explosión de delitos violentos, mientras que países como Japón y Singapur también están experimentando aumentos sin precedentes en los delitos violentos juveniles.

Para responder a este aumento extraordinario de la violencia, los organismos encargados de hacer cumplir la ley del mundo libre han formado y organizado a los mejores agentes del orden público que jamás hayamos visto. A pesar de equipos, capacitación, organización y tácticas cada vez mejores, las muertes de los agentes de la ley estadounidenses en el cumplimiento del deber aumentaron un 21 por ciento en 1997. Sabemos que si no fuera por todos los chalecos antibalas que usan nuestros oficiales, Las fatalidades de las fuerzas del orden público en los Estados Unidos fácilmente serían el doble o incluso el triple de lo que son hoy.

Si esto no es una guerra, entonces dime qué es.

Después del 11 de septiembre: una nueva guerra en el extranjero y una nueva misión para nuestras fuerzas armadas

> Me parece ver en mi mente una nación noble y pujante despertándose como un hombre fuerte después del sueño y sacudiendo sus cabellos invencibles; me parece verla como un águila maullando su poderosa juventud, y encendiendo sus ojos deslumbrantes al pleno sol del mediodía.
>
> — John Milton
>
> “Areopagítica”

Mientras tanto, en las fuerzas armadas, nuestros soldados e infantes de marina están llamados a estabilizar las naciones de todo el mundo con operaciones de mantenimiento de la paz en lugares de los que muchos de nosotros nunca hemos oído hablar antes del despliegue de las tropas estadounidenses. Esta es una realidad de la era posterior a la Guerra Fría.

Occidente ganó la Guerra Fría y ahora, por primera vez en la historia, la mayoría de la población mundial elige a sus líderes nacionales. Podría ser que el mundo de hoy finalmente sea seguro para las democracias. (Uso la palabra democracia en su sentido amplio y popular, ya que Estados Unidos es técnicamente una "democracia representativa" o una "república"). Una perogrullada comúnmente aceptada es que los gobiernos elegidos democráticamente generalmente no van a la guerra con otras democracias. A los historiadores les encanta hurgar en los límites de este concepto, encontrando excepciones (principalmente torciendo la definición de "gobiernos elegidos democráticamente"), pero incluso si aceptamos algunas de las raras "excepciones", esta sigue siendo una "heurística" o estrategia muy valiosa. "regla de oro."

Escribiendo en su columna de periódico sindicado, el profesor de ciencias políticas Bradley R. Gitz afirma rotundamente que "no existe un caso histórico acordado de un gobierno elegido democráticamente que vaya a la guerra contra otro gobierno elegido democráticamente". Él cree que uno de los "axiomas" de la ciencia política es que "los estados democráticos no luchan contra los estados democráticos ni brindan apoyo a los grupos terroristas". Cita al politólogo John Mueller, quien "ha ido tan lejos como para afirmar que la guerra entre tales estados se ha vuelto 'subracionalmente impensable', ni siquiera en la pantalla del radar de opciones para ser consideradas como un medio para resolver disputas".

Con la desaparición de la Unión Soviética y el pacto de Varsovia, el objetivo de las democracias de todo el mundo es fomentar la democracia. Una vez que una nación se ha convertido en una democracia, se le ha inoculado efectivamente contra la guerra con otras naciones similares.

¿Cómo ayudamos a que una nación sea una democracia? Lo hacemos con operaciones de mantenimiento de la paz, estabilización y desarrollo interno en todo el mundo. Lo hacemos con personal de paz cuyo trabajo es muy similar al de los oficiales de paz.

En la guerra contra el terrorismo, los guerreros atacan la amenaza restante a la democracia: el terrorismo global sancionado y fomentado por las naciones totalitarias y que se está enconando en ellas. En Afganistán, y en todo el mundo, se ha llamado a los guerreros a la acción para llevar a los terroristas ante la justicia por el asesinato de casi 3.000 ciudadanos estadounidenses el 11 de septiembre de 2001.

Cuando completen esta formidable tarea y hayan derrotado al terrorismo, tendremos que reconstruir esas naciones, ya que no estaremos verdaderamente seguros hasta que sean democracias. Para lograr esto, necesitamos oficiales de paz y personal de mantenimiento de la paz. guerreros Guerreros para atacar. Guerreros para defender. Guerreros para construir, preservar y proteger.

Un nuevo paladín

> Si no mantenemos al guerrero en la mezcla, nos convertiremos en trabajadores sociales glorificados con armas. Fallaremos en nuestra última responsabilidad, salvar vidas humanas inocentes.
>
> - Un oficial de policía

¿Alguna vez te has preguntado por qué los policías llevan un escudo en el lado izquierdo? Esta es una referencia directa, intencional y abierta a los caballeros de antaño. Realmente había caballeros. Se despertaban todos los días y se ponían armaduras. Colgaban un arma en su cadera y un escudo en su lado izquierdo. Y salieron e hicieron buenas obras y administraron justicia en la tierra.

La pólvora derrotó a la armadura y los caballeros se fueron.

Hoy, por primera vez en siglos, tanto en las comunidades militares como en las encargadas de hacer cumplir la ley, tenemos guerreros que se ponen armaduras todos los días, toman sus escudos, se atan las armas y salen a hacer buenas obras.

Si eso no es un caballero, si eso no es un paladín, una nueva orden de caballería, entonces dime qué es.

Los caballeros de antaño son algo míticos, pero estos nuevos caballeros son reales y encarnan el espíritu del antiguo modelo del caballero paladín, el campeón de los débiles y los oprimidos, dedicado a la rectitud y la justicia.

Un líder militar estadounidense (a quien prometí mantener en el anonimato) escribió estas palabras cuando vio a sus soldados participar en grandes actos de valor:

> Querido Dios, ¿de dónde sacamos tales hombres? Lo que Dios amoroso ha provisto, que cada generación, de nuevo, deben surgir nuevos gigantes en la tierra. Si tuviéramos que pasar una sola generación sin tales hombres, seguramente estaríamos condenados y condenados.

Piénsalo. Si pasamos una sola generación sin hombres (y mujeres) que estén dispuestos a salir todos los días y enfrentar el mal, entonces dentro del lapso de esa generación seguramente estaríamos condenados y condenados.

Podríamos pasar una generación sin médicos, y se pondría feo si estuvieras herido o enfermo, pero la civilización continuaría. Podríamos pasar una generación sin ingenieros ni mecánicos, y las cosas se estropearían, pero la civilización sobreviviría. Incluso podríamos pasar una generación sin maestros. La próxima generación tendría que jugar a "ponerse al día", y sería difícil, pero la civilización tal como la conocemos aún sobreviviría.

Sin embargo, si fuéramos “solo una generación” sin los guerreros que están dispuestos a enfrentar la agresión humana todos los días, entonces dentro del lapso de esa generación estaríamos verdaderamente “malditos y condenados”.

Entonces, “¿de dónde sacamos esos hombres” y, puedo agregar, mujeres? Los construimos. Los entrenamos. Los nutrimos. No puede haber empresa más importante o noble para una civilización. Son el clan guerrero, la hermandad de armas.

No limiten, mis hermanos y hermanas, el papel del guerrero. Tuve el privilegio de ser co-orador principal con un ganador del Premio Nobel de la Paz en una conferencia internacional de paz. Allí propuse el término guerrero de la paz para referirme a aquellos en todas las profesiones, con y sin armas, que se dedican a hacer avanzar nuestro mundo hacia la paz. Este término ha estado en uso durante mucho tiempo y hoy en día es ampliamente aceptado. Incluye a la Cruz Roja, las organizaciones no gubernamentales en

una zona de guerra, los oficiales de libertad condicional y libertad condicional, los médicos y técnicos de emergencias médicas, los bomberos, los trabajadores sociales e incluso el clero. Ya sean los pasajeros del vuelo 93 de United que luchan contra los terroristas con sus propias manos sobre los cielos de Pensilvania, un trabajador de la Cruz Roja en África, un boina verde en Afganistán o un oficial de policía que camina por las calles de Los Ángeles, todos son guerreros de la paz. Espero que este libro tenga algo que decir a todos y cada uno de ellos.

On Killing introdujo el concepto del estudio académico del asesinato, acuñando el nuevo término "killology". Ahora realicemos un estudio académico de la psicología y la fisiología del combate. Quizás podamos llamarlo "combatología". George Washington nos advirtió que "Quien quiera tener paz, debe prepararse para la guerra". Esto significa que debe haber guerreros. Buenos guerreros. paladines. Guerreros de la paz que deben estudiar y dominar el combate, como el bombero estudiaría y dominaría el fuego. Ese es el propósito de este libro. Que sea de algún pequeño servicio a los que sirven.

> Los más valientes son seguramente aquellos que tienen la visión más clara de lo que tienen delante, tanto la gloria como el peligro, y, sin embargo, salen a su encuentro.
>
> — Tucídides

Sección Uno | La fisiología del combate: la anatomía del cuerpo humano en la batalla

> Demasiado delicada es la carne para ser el escudo que las naciones interponen entre la ambición roja y sus enemigos, el bastón de la libertad.
>
> —EV Lucas
> "La deuda"

Capítulo una

Combate: La fobia humana universal

> Cada batalla en la historia mundial puede ser diferente de cualquier otra batalla, pero deben tener algo en común si podemos agruparlas bajo el término 'batalla'. . . no es algo 'estratégico', ni 'táctico' ni técnico. No es algo que revele una cantidad de mapas en color, ni una colección de estadísticas comparativas de fuerzas y bajas, ni siquiera un conjunto de lecturas paralelas de los clásicos militares, aunque los clásicos iluminan brillantemente nuestra comprensión de la batalla una vez que hemos llegado a ella. Lo que tienen en común las batallas es lo humano: el comportamiento de los hombres que luchan por conciliar su instinto de conservación, su sentido del honor y la consecución de algún fin por el que otros hombres están dispuestos a matarlos. Por lo tanto, el estudio de la batalla es siempre un estudio del miedo y, por lo general, del coraje.
>
> — Sir Herbert Butterfield El hombre sobre su pasado

Introduje el concepto de “Fobia Humana Universal” en documentos presentados en las convenciones anuales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, la Asociación Estadounidense de Psicología y el Congreso Interno de Manejo del Estrés en Incidentes Críticos. Este concepto no es controvertido, pero le da un nuevo nombre a algo que generalmente es bien conocido. Tampoco es verdaderamente “universal”, ya que probablemente afecta a alrededor del 98 por ciento de la población. (Pero eso es probablemente lo suficientemente cerca para las ciencias del comportamiento).

Entiende que una fobia es mucho más que un simple miedo. Es un miedo irracional, abrumador e incontrolable a un objeto o evento específico. Antes de discutir la fobia humana número uno, permítanme decirles lo que la mayoría de los expertos consideran la fobia más común, que yo diría que es la segunda más común. serpientes

La investigación de las fobias no es una ciencia dura. Incluso las definiciones de lo que constituye exactamente una "respuesta de escala fóbica" pueden variar mucho, pero muchos expertos coinciden en que la fobia más común (después de la fobia universal) son las serpientes. Aproximadamente el 15 por ciento de la población tiene una respuesta de escala fóbica hacia ellos. Esto significa que si dejo caer un cubo de serpientes en una habitación llena de gente, aproximadamente el 15 por ciento de las personas en esa habitación tendrían una verdadera respuesta de escala fóbica. Al ver la masa de serpientes retorciéndose y retorciéndose, un mensaje saldría disparado directamente de sus ojos a sus pies, sin pasar por la parte lógica de sus cerebros. Estos desafortunados individuos correrían hacia las puertas sin pensarlo conscientemente, algunos dejando un rastro de masa corporal innecesaria detrás de ellos.

¿Qué haría el 85 por ciento restante? Algunos se quitarían del camino, algunos pelearían con las serpientes y algunos venderían boletos para el espectáculo.

La mayoría de las personas tienen alguna fobia que “presiona su botón”. Si lo tuyo no son las serpientes, puede que sean las arañas, las alturas o la oscuridad. Sin embargo, una fobia que empuja el botón de casi todos es la agresión humana interpersonal. Ese es el Humano Universal

Fobia. Si entro en otra habitación llena de gente y descargo una pistola en uno de ellos, o golpeo a uno de ellos con un machete, hasta el 98 por ciento de la audiencia promedio experimentaría una verdadera respuesta de escala fóbica.

Considere el caso de John Muhammad y su amiguito, Malvo, los "francotiradores" en serie en el área de Washington DC en el otoño de 2002. Literalmente, millones de ciudadanos en un área multiestatal modificaron su comportamiento diario debido al "Francotirador de Beltway". todavía andaba suelto. Muchos automovilistas dejaron de repostar en las estaciones de autoservicio y optaron por las gasolineras de servicio completo para no tener que bajarse de sus coches. Los compradores literalmente corrían desde sus autos hasta las puertas de entrada de las tiendas y, después de comprar, volvían corriendo. Los eventos deportivos para niños se redujeron, al igual que una miríada de otras actividades cotidianas.

Esto no es un comportamiento racional. Es un miedo irracional e incontrolable, una fobia.

Podría decirse que estamos en los tiempos más violentos de la historia en tiempos de paz. La tasa de homicidios se mantiene baja gracias a la tecnología médica, pero la tasa de agresión con agravantes, la tasa a la que intentamos matarnos o herirnos gravemente unos a otros, podría estar en los niveles más altos en la historia de tiempos de paz. Esto es cierto en casi todas las principales naciones industrializadas del mundo y, sin embargo, la violencia sigue siendo increíblemente rara. La tasa de asalto agravado per cápita en los EE. UU. es solo cuatro por mil por año. Esto significa que 996 de cada 1000 estadounidenses pasarán un año sin que alguien intente infligirles daños corporales graves. Todos los días, casi 300 millones de estadounidenses se enfrentan entre sí, pero el estadounidense promedio pasará toda su vida sin que alguien cometa un ataque criminal contra él.

Cuando la violencia nos sucede, nos devasta. Nos destroza. La mayoría de nosotros nos acercamos a cada perro extraño que encontramos con la expectativa de que pueda morder. Del mismo modo, la mayoría de nosotros esperamos que las serpientes ataquen. ¡Eso es lo que hacen! Pero no esperamos que uno de los millones de estadounidenses con los que interactuamos en una vida promedio intente matarnos. Simplemente no podemos llevar nuestras vidas esperando que cada ser humano con el que nos encontremos intente matarnos.

Entonces, cuando alguien intenta matarnos, simplemente no está bien y, si no tenemos cuidado, puede destruirnos. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), la "Biblia" de la psiquiatría y la psicología, establece específicamente que cada vez que el factor causal de un factor estresante es de naturaleza humana, el grado de trauma suele ser más grave y duradero. Por el contrario, el DSM dice que el trastorno de estrés postraumático es comparativamente raro y leve en respuesta a desastres naturales y accidentes de tráfico. En otras palabras, cuando es otro ser humano el que provoca nuestro miedo, dolor y sufrimiento, nos destroza, nos destruye y nos devasta.

El estrés extremo sin control es un carnívoro emocional y físico. Mastica con avidez a muchos de nuestros agentes del orden público con sus afilados colmillos, y lo hace en silencio, en silencio, en todos los rincones de sus vidas. Afecta su desempeño laboral, sus relaciones y, en última instancia, su salud. En la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial y Corea, el número de soldados que se retiraron del frente porque eran bajas psiquiátricas fue mayor que el número de los que murieron en combate.

El estrés del combate debilita a muchos más guerreros que los que mueren en combate directo,

acción hostil Es en este dominio tóxico, corrosivo y destructivo de la Fobia Humana Universal donde les pedimos a nuestros soldados y policías que vivan y mueran. Este es el reino del combate.

Moviéndose al sonido de las armas

> No se debe temer a la muerte. La muerte, con el tiempo, nos llega a todos. Y todo hombre se asusta en su primera acción. Si dice que no lo es, es un maldito mentiroso. Algunos hombres son cobardes, sí, pero pelean de todos modos, o los sacan de quicio.
>
> El verdadero héroe es el hombre que lucha aunque tenga miedo. Algunos superan su miedo en un minuto, bajo fuego; otros tardan una hora; para algunos toma días; pero un verdadero hombre nunca dejará que el miedo a la muerte domine su honor, su sentido del deber, hacia su país y su humanidad.
>
> —General George Patton

Dado que los oficiales de policía y los soldados se mueven hacia la fobia humana universal, moviéndose intencionalmente a este dominio donde otros seres humanos intentarán herirlos o matarlos, es vital que entiendan ese reino y entiendan el combate. Así como el bombero entiende el fuego, el guerrero debe entender el combate.

Todas las demás criaturas cuerdas y racionales sobre la faz de la tierra huyen del sonido de las armas. Algunas personas valientes se arrastran para tratar a los heridos, y algunas personas trastornadas pueden arrastrarse para tomar fotografías. Pero, en general, cuando se disparan tiros y caen cuerpos, cualquier otra criatura sensata y racional se larga de allí. Los conejitos y los estudiantes, los profesores y las gacelas, los abogados y las cucarachas, todos se han ido.

Ahora, el bombero, el paramédico e incluso la prensa pueden moverse con el sonido de las armas, pero no tienen absolutamente ninguna intención de confrontar al ser humano que hace todo ese gran ruido. Solo hay un individuo que hace eso: el guerrero. Mientras todas las demás criaturas huyen, el guerrero va a 100 millas por hora para llegar a un tiroteo.

Loren Christensen cuenta cómo respondió a un incidente en el que un hombre, armado con una escopeta, estaba en el piso 12 de un rascacielos de oficinas. Dispatch dijo que ya había matado a una persona y ahora estaba acechando en el pasillo. Después de ser empujado por la multitud que salió corriendo histéricamente del edificio, Christensen, otros dos oficiales y tres médicos abordaron un ascensor en el vestíbulo. Mientras se elevaban ante el horror que les esperaba, los oficiales hicieron planes rápidos sobre cómo saldrían del ascensor y luego avanzarían por el pasillo. Los médicos no hicieron planes, sino que se apretaron contra la pared del fondo con expresiones que indicaban que deseaban haber esperado en el vestíbulo de la planta baja. Cuando las puertas se abrieron, los médicos sabiamente se quedaron atrás, apretándose aún más contra la pared trasera del ascensor. Los policías, en cambio,

> ¿Le pasa algo a esta gente?
>
> No. Hay algo gloriosamente bien con ellos. porque si no tuviéramos

guerreros, hombres y mujeres dispuestos a moverse hacia los sonidos de las armas y enfrentar el mal, en el lapso de una generación nuestra civilización ya no existiría.

¡Es personal!

> Todo el infierno se revolverá por esto.
>
> —Shakespeare
>
> Rey Enrique V

Para comprender por qué la agresión humana interpersonal es tan tóxica, primero permítame pedirle que considere la diferencia entre dos escenarios. En el primer escenario, un tornado arrasa tu casa y te envía a ti y a tu familia al hospital. En el segundo escenario, una pandilla llega en medio de la noche, te golpea a ti y a tu familia en el hospital y luego quema tu casa hasta los cimientos. En ambos casos el resultado final es el mismo: tu casa se ha ido y tu familia está en el hospital. Entonces cuál es la diferencia?

Cada vez que pregunto esto en presentaciones en cualquier parte del mundo, la audiencia responde lo mismo. El tornado es un acto de la naturaleza. Cuando la pandilla lo hace, es personal. "¡Es personal! ¡Es personal! ¡Voy a cazarlos y matarlos como perros!" ¿Alguna vez has visto a alguien responder de esa manera a un tornado?

El ataque de pandillas lo hace personal, con énfasis en la palabra "persona", como en humano. Procesamos la agresión humana interpersonal de manera completamente diferente. No es un miedo a la muerte. Todos sabemos que vamos a morir, pero queremos tener cierto grado de control sobre cómo moriremos. Podemos aceptar el hecho de que vamos a morir de vejez, o que un "acto de la naturaleza" podría quitarnos la vida o la vida de nuestros seres queridos. Pero no podemos aceptar la idea de que alguien "haga de ser Dios" y elija, sin provocación ni autoridad, quitarnos lo más preciado que tenemos. Peor aún es la idea de que alguien elija intencionalmente robar la vida de nuestros seres queridos.

La presencia de un solo asesino en serie en una ciudad puede cambiar el comportamiento de toda esa ciudad. El sargento detective Joe Friday, en Dragnet, lo expresó de esta manera:

> Los asesinos en serie son como los virus, diferentes cepas destruyen diferentes células. Pero, en última instancia, todos siguen el mismo curso. A menos que sean detenidos, el anfitrión muere. En este caso, el anfitrión es la ciudad y la toxina es el miedo.
>
> — Sargento detective Joe Friday
> Rastra

Un asesino en serie puede cambiar el comportamiento de toda una ciudad, pero más de 400.000 estadounidenses morirán este año de muertes horribles y evitables por fumar cigarrillos y eso no cambia el comportamiento de la mayoría de los fumadores. No estoy tomando un "golpe bajo" a los fumadores aquí. Me gusta fumar un cigarro de vez en cuando, y si finalmente pago el precio por eso, fue mi elección. Pero si quieres entrar en mi casa e infligir una muerte lenta y espantosa a mí y a mi familia, eso es un asunto completamente diferente.

Sólo la lejana posibilidad de confrontación interpersonal influye en nuestra

comportamiento más que la certeza estadística de una muerte lenta y horrible por cáncer. Estadísticamente hablando, esto no es racional.

Una de las fobias más comunes es hablar en público, que en realidad es solo un eco lejano, un reflejo de la Fobia Universal. Tenemos miedo de ponernos frente a grupos grandes y tomar una acción que podría resultar en convertirnos en un objetivo para su agresión. Una vez más, esto no es racional. Es un miedo irracional, una fobia.

Para comprender verdaderamente la magnitud del reino tóxico y corrosivo del combate, y aquellos que deben funcionar en él, debemos comenzar por comprender el concepto de esta Fobia Humana Universal.

El psicólogo Abraham Maslow estableció el concepto comúnmente conocido como Jerarquía de Necesidades de Maslow. Escribió que ciertas necesidades inferiores deben satisfacerse antes de que puedan satisfacerse las necesidades superiores. Maslow dijo que una sociedad existe sobre una base y esa base es un entorno razonablemente seguro, protegido y fuera de peligro. Básicamente, lo que Maslow dice es que si una nación no puede crear un entorno en el que sus ciudadanos estén razonablemente seguros (especialmente de la agresión interpersonal, ya sean criminales violentos, terroristas o invasores), entonces esa nación ha violado su contrato social y en última instancia, puede perder su justificación para existir. ¿Por qué los ciudadanos deberían pagar impuestos y obedecer las leyes de una nación que ni siquiera puede mantener a sus niños a salvo de depredadores violentos?

Nuestros guerreros son los que crean esta base de seguridad. Ellos son los que se enfrentan a la Fobia Humana Universal, el elemento más tóxico, corrosivo y destructivo que puede impactar a nuestra sociedad. Ellos son los cimientos del edificio, y si los cimientos del edificio se derrumban, el edificio se derrumbará.

> Cuando empieces a dudar de la nobleza de tu misión o de la santidad de tu profesión porque tu corazón está apesadumbrado, o sientes ira, desilusión, privación de derechos, traición o confusión— Detente y escucha las voces. . . las voces que se elevan desde. . . un campo en Pensilvania, desde una pared en el Pentágono y desde el lugar de la tierra que el mundo conoce como Zona Cero. Porque si escuchas, escucharás a esas almas decirte “Gracias” por lo que haces. . . escúchalos animándote. Permita que lo lleven a través de este momento difícil, permítale nutrirlo y alentarlo, y no dude más, porque usted es guerrero y campeón para aquellos que se han ido antes y para los más vulnerables ahora. Eres admirado y respetado, porque eres el mejor en lo que haces. Dios los bendiga y Dios bendiga a América.
>
> — John R. Thomas, primer superintendente adjunto
>
> Departamento de Policía de Chicago

Capítulo dos

La dura realidad del combate: lo que no escuchas en el VFW

> A pesar de los años de pensamiento y los océanos de tinta que se han dedicado al esclarecimiento de la guerra, sus secretos aún permanecen envueltos en el misterio.
>
> —General George Patton

Pérdida del control de los intestinos y la vejiga

> Nunca he visto tal barro y de tal profundidad, cuya humedad provenía sólo de la sangre y la orina del terror de los hombres que lucharon sobre él.
>
> —Steven Pressfield
> Las puertas de fuego

Un guerrero debe ser un maestro en el campo del combate y, como tal, debe comprender su realidad. La mayor parte de lo que crees que sabes sobre el combate es un montón de tonterías apiladas a dos metros de altura. Para ilustrar la verdadera magnitud de nuestra ignorancia sobre el combate, déjame contarte una historia real sobre un ratoncito en un salón de clases de jardín de infantes. No te apegues demasiado al ratón, pronto se encontrará con una muerte prematura.

Estuve en un estado del sur dando una presentación a educadores escolares sobre la explosión de violencia que está ocurriendo en nuestra sociedad y lo que pueden hacer para ayudar a combatirla. También describí qué acciones deberían tomar en caso de que, Dios no lo quiera, la violencia toque la vida de sus hijos en la escuela. Una de las muchas cosas de las que hablé fue la importancia de realizar informes de incidentes críticos. Cuando terminé, el director de una escuela primaria se puso de pie y contó una historia sobre uno de sus maestros de jardín de infantes, que estaba entre la audiencia y le había dado permiso para contar esta historia.

"Estaba monitoreando su clase", dijo la directora, "mientras ella se paraba al frente enseñando a sus alumnos de kínder. De repente, un ratón vino corriendo por el suelo, golpeó el interior de su zapato y subió por el interior de sus pantalones. Cuando llegó a la parte superior del muslo, se aferró a él con la mano sobre los pantalones y comenzó a rodar por el suelo, gritando: '¡Ayúdame! ¡Ayúdame!'"

El director preguntó: "¿Qué se suponía que debía hacer? ¿Se suponía que debía bajarle los pantalones frente a todos esos niños para atrapar ese ratón? Todo lo que sabía era que teníamos uno de esos "incidentes críticos" de los que habla el coronel Grossman. Así que conseguí a todos los niños y nos largamos de allí. Envié a algunas maestras para que la ayudaran, y más tarde esa tarde tuvimos uno de esos informes de incidentes críticos.

"Tienes que hacerlo", continuó el director. "No fue nada lujoso. Simplemente trajimos al consejero, sentamos a todos los pequeños Bubbas y Bubbalinas y les dijimos a los niños: 'Todos están bien. Aquí está la profesora, y está bien. Nos sentamos allí y hablamos sobre lo que sucedió. Todo iba bien hasta que este pequeño Bubba se puso de pie.

y dijo, con los ojos muy abiertos, con la inocencia de un jardín de infantes: 'Ya sabes, lo más asombroso de todo lo que me pasó fue la cantidad de agua que salió de ese ratoncito, cuando lo aplastó'.

La moraleja de la historia es que mojarse los pantalones en una situación como esta es una respuesta humana perfectamente natural. La investigación muestra que si tiene una "carga" en la parte inferior de sus intestinos durante una situación de supervivencia altamente estresante, desaparecerá. Tu cuerpo dice: "¿Control de la vejiga? No lo creo. ¿Control de esfínteres? ¡No necesitamos un apestoso control de esfínteres!" ¿Qué haces si eso sucede? Sigues luchando.

Si ha tratado con personas lesionadas como médico, oficial de policía o bombero, sabe que un número significativo orina o defeca solo. Incluso les sucede a los delincuentes. Loren Christensen cuenta cómo ayudó a los federales a forzar la entrada a un almacén en el que un poderoso narcotraficante almacenaba enormes cantidades de drogas y bienes robados en innumerables robos. El traficante de drogas era un hombre corpulento y bullicioso con un historial de violencia contra sus camaradas y agentes del orden. Había una alta probabilidad de que los recibiera con una lluvia de balas.

La redada fue una gran operación que involucró a una veintena de oficiales con uniforme de combate, dispositivos de escucha y armas de alta tecnología, con una entrada sincronizada y explosiva desde todos los lados del edificio. Entonces, ¿cómo reaccionó el traficante de drogas cuando los oficiales atravesaron las puertas gritando y apuntando con sus armas? Se congeló, ahuecó las manos a los lados de la cara y chilló como una niña pequeña, mientras una mancha húmeda se extendía rápidamente por la parte delantera de sus pantalones. Esta es una respuesta de estrés normal; llamémoslo una redirección de los activos.

Lo mismo les sucede a las personas en combate, pero mientras que un maestro puede admitirlo libremente e incluso bromear al respecto (como en nuestra historia del ratón), la mayoría de los guerreros no pueden. Son demasiado machos, creyendo que tales cosas simplemente no les suceden. Cuando ocurre, sienten vergüenza y piensan que algo anda mal con ellos, pero están equivocados. The American Soldier, el estudio oficial sobre el desempeño de las tropas estadounidenses en la Segunda Guerra Mundial, habla de una encuesta en la que una cuarta parte de todos los soldados estadounidenses en la Segunda Guerra Mundial admitieron que habían perdido el control de sus vejigas, y una octava parte de ellos admitió a defecar en sus pantalones. Si miramos solo a los individuos en la "punta de lanza" y descartamos a aquellos que no experimentaron un combate intenso,

Esos son los que lo admitieron, por lo que el número real probablemente sea mayor, aunque no podemos saber cuánto. Un veterano me dijo: "¡Diablos, coronel, todo lo que prueba es que tres de cada cuatro eran unos malditos mentirosos!". Probablemente sea injusto e inexacto, pero la realidad es que la humillación y el estigma social asociado con "cagarse a uno mismo" probablemente hace que muchas personas no estén dispuestas a admitir la verdad.

"Iré a ver una película de guerra", dijo un veterano de Vietnam, "cuando se muestre al personaje principal cagándose en los pantalones en la escena de la batalla". ¿Alguna vez has visto una película que mostraba a un soldado defecando en sus cajones en combate? ¿Alguna vez has escuchado ese poco de realidad en todas las historias de guerra contadas en el VFW? ¿Te imaginas a un viejo veterinario diciendo:

“Sí, Billy Bob, ¡recuerdo la noche que arruiné mis cajones!” O 30 años después de la guerra, cuando estás meciendo a tu nieto en tus rodillas y el niño te mira con adoración a los ojos y te pregunta: "Abuelo, ¿qué hiciste en la guerra?". Lo último que vas a decir es: “¡Bueno, el abuelo se cagó!”. La razón por la que no escuchará eso en el VFW, y la razón por la que no le dirá eso a su nieto, es por un viejo axioma: todo se vale en el amor y la guerra. Lo que significa que hay dos cosas sobre las que los hombres siempre mentirán. También significa que todo lo que crees que sabes sobre la guerra se basa en 5000 años de mentiras.

No, nunca le dirás a tu nieto sobre las cosas degradantes, degradantes, degradantes y humillantes que te sucedieron en el combate. En cambio, lo llenarás de palomitas de maíz y sol. El problema de esto es que 20 años después cuando esté en combate y acaba de ensuciar sus calzones, se preguntará: “¿Qué me pasa? Esto no le pasó al abuelo y no le pasó a John Wayne. ¡Debe haber algo terriblemente mal en mí!”

Mi coautor escribió un artículo para una importante revista policial sobre los efectos del estrés en los agentes de policía obligados a defenderse en tiroteos mortales. El editor aceptó y le encantó el artículo, pero eliminó la sección sobre la posibilidad de que los oficiales se ensucien. El mito se perpetúa a través de las generaciones. Recuerde, los datos indican que a la mayoría de los veteranos de combate intenso no les sucede esto, pero para esa gran minoría que sí experimenta esta respuesta, puede ser su profundo y oscuro secreto, y hay poder en saber que podría suceder.

Es sorprendente cuánto se encubre esto, en lo que se ha convertido casi en una conspiración cultural de silencio. Unos meses después de los ataques del 11 de septiembre de 2001, tuve el privilegio de entrenar a un grupo de agentes federales. Uno de ellos había estado en el World Trade Center durante el ataque. Se acercó a mí después de haberle enseñado sobre la pérdida del control de los intestinos y la vejiga y me dijo: “Gracias. Ahora entiendo lo que me pasó”. Luego me contó su historia.

Él y los otros agentes en su oficina pudieron evacuar el edificio después de que el avión secuestrado lo golpeara. Llevaban su equipo táctico y ayudaban a la policía local cuando el primer edificio comenzó a derrumbarse. Al principio no sabían qué hacer, pero luego se dieron cuenta de que era mejor, como él dijo, "Correr como el infierno". Dijo que una nube negra de humo y polvo los envolvió y oscureció el cielo. No podía respirar y estaba perdiendo el conocimiento. Entonces la nube pasó y él se dio la vuelta y volvió a entrar para ayudar.

Entonces el segundo edificio comenzó a derrumbarse. Me encontré admirando su habilidad para encontrar humor en la situación cuando dijo: “Ya nos habíamos convertido en expertos en la caída de edificios y sabíamos exactamente qué hacer. Dimos la vuelta y corrimos como el demonio”. Nuevamente una nube negra lo envolvió y oscureció el cielo, y nuevamente pensó que se estaba muriendo cuando comenzó a perder el conocimiento. Pero cuando la nube pasó, una vez más se dio la vuelta y regresó.

Unas horas más tarde, mientras trepaba entre los escombros, alguien le tocó el hombro y le dijo: “Soy tu relevo”, y lo dirigieron de regreso a un punto de limpieza en un gimnasio.

“Lo que siempre me pregunté”, dijo, “era por qué todos allí se habían cagado, excepto yo. Ahora entiendo. Dijiste: 'Si hay una carga en los intestinos inferiores, desaparecerá'. Justo antes de que esos bastardos golpearan nuestro edificio, había hecho una muy buena visita matutina al baño”.

Probablemente ningún evento en la historia humana ha sido reportado y estudiado más que los ataques del 11 de septiembre y, sin embargo, casi nadie sabe que, aparentemente, la mayoría de los sobrevivientes perdieron el control de los intestinos y la vejiga. ¿Disminuye esto su coraje? De ninguna manera. Pero si alguna vez nos pasa, sería bueno saber que es perfectamente normal.

Es hora de acabar con las tonterías y aprender lo que realmente sucede en el combate para que una generación de guerreros esté preparada mental y emocionalmente para entrar en el reino tóxico. Como veremos, la pérdida del control de los intestinos y la vejiga es solo la punta del iceberg cuando examinamos lo que realmente sucede en el combate.

Víctimas psiquiátricas masivas

> En todas las guerras en las que los soldados estadounidenses han luchado en este siglo [veinte], las posibilidades de convertirse en una víctima psiquiátrica, de estar debilitado durante algún tiempo como consecuencia del estrés de la vida militar, eran mayores que las posibilidades de morir. por fuego enemigo. La única excepción fue la Guerra de Vietnam, en la que las posibilidades eran casi iguales.
>
> — Ricardo Gabriel
> No Más Heroes

¿Son los guerreros de hoy mejores que los que lucharon en las trincheras de la Primera Guerra Mundial? ¿Son los guerreros de hoy más duros que los que desembarcaron en las playas de Normandía o Iwo Jima en la Segunda Guerra Mundial? ¿Son mejores que los que lucharon para salir del Elegido congelado o del Perímetro de Puson en Corea? No. Hoy no somos mejores que esos héroes. Y no somos peores. Somos los mismos guerreros. Puede que estemos mejor equipados, mejor entrenados y mejor preparados, pero somos los mismos organismos biológicos básicos que aquellos que nos han precedido.

Richard Gabriel, en su excelente libro, No More Heroes, nos dice que en las grandes batallas de la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial y Corea, hubo más hombres retirados del frente a causa de heridas psiquiátricas que muertos en combate. Hubo un estudio escrito sobre este fenómeno en la Segunda Guerra Mundial titulado "Divisiones perdidas", que concluyó que las fuerzas estadounidenses perdieron 504,000 hombres por colapso psiquiátrico. ¡Un número suficiente para tripular 50 divisiones de combate!

En un día cualquiera de la Segunda Guerra Mundial, miles de heridos psiquiátricos se encontraban en campamentos cerca del frente. Se aplicó un procedimiento llamado “Inmediatez, Expectativa y Proximidad”, lo que significa que se mantuvieron cerca de las líneas del frente con una sensación de inmediatez y expectativa de que regresarían a la batalla. Incluso con eso en su lugar, así como los ciclos normales en los que los hombres rotaban fuera del combate después de un tiempo razonable, se perdieron más soldados por bajas psiquiátricas que todas las bajas físicas combinadas.

Muy poca gente sabe de esto. Mientras todo el mundo sabe acerca de los valientes muertos,

la mayoría de las personas, incluso los guerreros profesionales, no conocen la gran cantidad de personas que fueron sacadas silenciosamente del frente porque eran bajas psiquiátricas. Este es otro aspecto del combate que se nos ha ocultado, y es algo que debemos entender.

Lo peor de todo fueron aquellas raras situaciones en las que los soldados quedaron atrapados en un combate continuo durante 60 a 90 días. En esos casos, el 98 por ciento se convirtieron en bajas psiquiátricas. Pelear todo el día y toda la noche durante meses es un fenómeno del siglo XX. La batalla de Gettysburg en 1863 duró tres días y se tomaron las noches libres. Así ha sido a lo largo de la historia. Cuando se puso el sol, la lucha cesó y los hombres se reunieron alrededor de la fogata para informar sobre la lucha del día.

No fue sino hasta el siglo XX, comenzando con la Primera Guerra Mundial, que las batallas se desarrollaron día y noche, durante semanas y meses sin fin. Esto resultó en un gran aumento en las bajas psiquiátricas y empeoró enormemente cuando los soldados no pudieron rotar fuera de la batalla. En las playas de Normandía en la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo, no había retaguardia, y durante dos meses no había forma de escapar del horror de los continuos combates, de la continua muerte. Se supo entonces que después de 60 días y noches de constante combate, el 98 por ciento de todos los soldados se convirtieron en bajas psiquiátricas.

¿Qué pasa con el otro dos por ciento? Eran sociópatas agresivos. Aparentemente se lo estaban pasando bien. (Al menos esa es la conclusión de dos investigadores de la Segunda Guerra Mundial, Swank y Marchand. Pero investigaciones recientes muestran que ese dos por ciento se descompone en lobos y perros pastores, de lo que hablaremos más adelante en el libro).

Considere la Batalla de Stalingrado de seis meses de duración, la decisiva victoria soviética de la Segunda Guerra Mundial que detuvo el avance alemán hacia el sur y cambió el rumbo de la guerra. Algunos informes rusos dicen que sus veteranos de esa gran batalla murieron alrededor de los 40 años, mientras que otros hombres rusos que no participaron vivieron hasta los 60 y 70 años. ¿La diferencia? Los veteranos de guerra habían estado expuestos a un estrés continuo las 24 horas del día durante seis largos y agotadores meses.

Para comprender completamente la intensidad del estrés mental del combate, debemos tener en cuenta otros factores estresantes ambientales y, al mismo tiempo, comprender la respuesta fisiológica del cuerpo a medida que se moviliza el sistema nervioso simpático. Además, debemos comprender el impacto de la "reacción negativa" del sistema nervioso parasimpático que se produce como resultado de las abrumadoras demandas que se le imponen.

Si estamos de acuerdo en que básicamente no somos criaturas diferentes a los guerreros de la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial y Corea, entonces debemos admitir que nos podría pasar lo mismo. El objetivo de este libro, y el nuevo cuerpo de investigación de "Warrior Science™" en el que se basa este libro, es estar mejor capacitados y preparados para evitar que eso nos suceda.

Capítulo Tres

Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático: Las Tropas de Combate y Mantenimiento del Cuerpo

> El estudio de la guerra debe concentrarse casi por completo en las realidades de la guerra.
>
> – los efectos del cansancio, el hambre, el miedo, la falta de sueño, el clima... Los principios de estrategia y táctica, y la logística de la guerra son realmente absurdamente simples: son las realidades las que hacen que la guerra sea tan complicada y tan difícil.
>
> — Mariscal de campo Lord Wavell
> En una carta a BH Liddell Hart

Sistema Nervioso Simpático: Movilizando el Cuerpo para la Supervivencia

> Pero cuando el estallido de la guerra sople en nuestros oídos, entonces imitad la acción del tigre:
>
> Endurecer los tendones, invocar la sangre.
>
> —Shakespeare
> Rey Enrique V

Su sistema nervioso autónomo (SNA) consiste en el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP). La mayoría de sus órganos reciben impulsos tanto del SNS como del SNP, aunque generalmente funcionan uno frente al otro. Por ejemplo, el SNS aumenta la frecuencia cardíaca y el SNP la disminuye. El SNS también está asociado con la respuesta al estrés, la respuesta de "lucha o huida", ya que prepara su cuerpo y mente para el peligro percibido. El SNS generalmente se ocupa del gasto de energía de las reservas almacenadas en su cuerpo, inhibiendo la digestión, aumentando la secreción de epinefrina y norepinefrina, dilatando los bronquios en los pulmones, dilatando los vasos del corazón y tensando los músculos.

El SNS moviliza y dirige los recursos energéticos del cuerpo para la acción. Piense en ello como el equivalente fisiológico de los soldados de primera línea del cuerpo, los que luchan en una unidad militar. El SNP está asociado con la relajación y, a menudo, se relaciona con actividades que aumentan el suministro de energía almacenada en su cuerpo (como la salivación y la digestión). Es el equivalente fisiológico de los cocineros, mecánicos y oficinistas del cuerpo que sostienen una unidad militar durante un período prolongado de tiempo.

Cuando estás dormido por la noche, los procesos del SNP son totalmente ascendentes; ni siquiera tienes un guardia en la puerta principal. Su unidad militar está parada, su barco está en el puerto y usted está completamente indefenso. Luego te levantas por la mañana, tomas una taza de café, te duchas y alcanzas lo que se llama homeostasis: un equilibrio entre los procesos simpático y parasimpático. Tiene algunas tropas en el frente y algunas tropas haciendo mantenimiento, lo que le permite realizar operaciones sostenidas. Pero todas las unidades deben retirarse tarde o temprano, para que esa noche te vayas a dormir y una vez más tus procesos PNS tomen el control. esto es normal,

rutina, ciclo de mantenimiento. Mañana, sin embargo, hay una sorpresa esperando.

Te levantas y comienzas tu rutina. Se establece la homeostasis y, de repente, alguien intenta matarte. La respuesta de su cuerpo es una excitación total del SNS. Los procesos del SNP como la digestión se cierran: no necesitamos una digestión apestosa. Soplen el lastre y bajen a las piernas donde los necesito. Los cocineros, mecánicos y empleados dejan lo que están haciendo, toman un rifle y corren al frente. Mientras tanto, la salivación puede detenerse, dando como resultado lo que se conoce como boca seca o boca de algodón.

Si podemos creer los datos al pie de la letra, el 75 por ciento de los veteranos de combate no perdieron el control de los intestinos y la vejiga, pero casi todos tienen lo que se llama "diarrea por estrés". Los griegos dicen: “Tus entrañas se convirtieron en agua”. El término médico para esto es "colon espástico", que es más bien. . . evocador. Una de las últimas cosas que hacen muchos equipos SWAT de la policía antes de hacer una entrada de alto riesgo es tomar lo que ellos llaman una "basura de batalla". El cuerpo sopla el lastre para que no se desperdicien recursos en funciones innecesarias. Hay una movilización total de todos los activos hacia una sola cosa: la supervivencia.

Tan pronto como pasa el peligro, se produce un choque, una reacción parasimpática de enorme magnitud.

Reacción parasimpática: el cuerpo se apaga para mantenimiento

Yo era parte de un equipo de arresto de siete agentes de drogas veteranos... Estábamos haciendo redadas de compra de hoteles donde nuestro informante dentro de una habitación de hotel ordenaba varias libras de drogas, y cuando aparecían los malos, veíamos cómo se concretaba el trato a través de un video. cámara de una habitación contigua. Ver las acciones caer frente a ti y solo mirar y esperar las señales de busto, todo el tiempo mirando y escuchando a tu objetivo, aumentó nuestro estrés hasta el punto de casi poder tocarlo.

[Después de que se hizo el primer trato y se dio la señal de arresto] entramos desde la habitación contigua y arrestamos a cuatro sospechosos y confiscamos dos libras de metanfetamina. Mientras llevábamos a los sospechosos al estacionamiento, se detuvo un automóvil, conducido por un socio de nuestros malos. Cuando retrocedió y se dirigió a la salida, algunos de los oficiales corrieron tras él y yo corrí para cortarle el paso. El coche cambió de camino y se dirigió directamente hacia mí. Noté el telón de fondo de mi tiro, pensando que iba a tener que matar al conductor, pero mis compañeros de equipo estaban en línea directa. Salté fuera del camino y el auto pasó justo donde yo había estado parado.

Salté a un auto y comenzamos una persecución, finalmente encontramos el auto en el estacionamiento de una iglesia. Mientras conducía hacia allí, comencé a tener temblores. No hay problema, ya que sabía que eso sucedería. Cuando registramos la iglesia, me imagino que había experimentado tres o cuatro descargas de adrenalina. En el camino de regreso al hotel, me sentí muy mareado, mareado y con un dolor de cabeza terrible. Sabía que era una reacción violenta de las actividades, así que comencé a respirar tácticamente. Eso ayudó por un tiempo con el dolor de cabeza y los mareos, pero todavía estaba muy cansada y me costaba mucho mantenerme despierta. Lo que más me molestó fue que sabía lo que estaba pasando y por qué, pero

No pude detenerlo.

— Correspondencia al Coronel Grossman

Durante la Guerra de Corea, un equipo de psiquiatras acompañó a una unidad de soldados veteranos a la batalla. La unidad tuvo una noche de buen sueño y luego lanzó un ataque al amanecer. Al mediodía habían asegurado una posición en la cima de una colina enemiga y el peligro inmediato había pasado. Mientras esperaban el inevitable contraataque, los psiquiatras se quedaron atónitos al ver que los oficiales y suboficiales tenían que ir de puesto en puesto despertando a la tropa. La reacción parasimpática después de la batalla había sido tan poderosa que los hombres habían caído exhaustos en un sueño, aunque sabían que pronto serían atacados.

Napoleón dijo: "El momento de mayor vulnerabilidad es el instante inmediatamente posterior a la victoria". Tan pronto como las tropas se relajaron, hubo una reacción parasimpática de enorme magnitud. Es más que simplemente bajar la guardia; es un poderoso colapso fisiológico. Este proceso no es diferente al sexo en el cuerpo masculino: estás arriba, te estás meciendo, estás abajo y no te vas a levantar de nuevo. Ha habido una descarga física, hormonal y tu cuerpo necesita tiempo para recargarse. Es por eso que los militares siempre tienen una reserva. Cuando las tropas sufren la carga del agotamiento y una nueva unidad enemiga ataca, las tropas exhaustas se derrumban como un castillo de naipes.

Quemando la descarga de adrenalina

> Había estado en Vietnam como policía militar durante solo un par de semanas, cuando me asignaron una redada en varias tiendas vietnamitas en busca de mercancía estadounidense robada. Los dueños de las dos primeras tiendas se resistieron y tuvimos que tirarlos al suelo para que otros diputados pudieran recuperar la mercancía. En la tercera tienda, las cosas se pusieron feas rápidamente cuando los soldados de Vietnam del Sur, armados con M-16, acudieron en ayuda de los comerciantes. Antes de que terminara, teníamos unos 25 parlamentarios allí y 30 o 40 vietnamitas enfurecidos. Hubo disparos al aire, todos gritaban epítetos raciales y estallaron varias peleas a puñetazos. Estábamos a un pelo de dispararle a un par de vietnamitas antes de recibir el pedido.
>
> Dos horas más tarde estaba en el comedor, todavía tan nervioso que tenía problemas para recoger la comida con el tenedor. Cuando lanzaba algo, mi mano temblaba tan fuerte que la comida se volteaba. Finalmente me rendí y comí con mis manos, como un animal. Hubo otros momentos como este, algunos peores, pero este fue el primero.
>
> — Un veterano de Vietnam

Puede ser una historia diferente para los oficiales de policía y otros guerreros que no están en combate sostenido. Cuando el agente de la ley promedio se involucra en un tiroteo, a menudo tiene problemas para dormir esa noche. ¿Por qué esos soldados de infantería en Corea tenían problemas para mantenerse despiertos al mediodía, pero el oficial de la ley promedio después de un tiroteo no puede conciliar el sueño? La diferencia es lo que ha pasado con la descarga de adrenalina en los combatientes. Los soldados atravesaron seis horas de agotadores combates en los que quemaron hasta la última gota de adrenalina de sus cuerpos. El oficial de policía

tenía la misma descarga de adrenalina inundando su cuerpo, pero su evento de combate solo necesitó unos pocos tirones para resolverse, dejándolo con la adrenalina aún recorriendo su cuerpo. Para que el oficial duerma, primero debe bajar de su subidón de adrenalina.

¿Alguna vez te has sentado en el borde de tu cama por la noche con tu mente dando vueltas, tu corazón latiendo con fuerza y tu cuerpo con muchas ganas de ir? Eso es lo que te hace la adrenalina residual. Para quemarlo, debe realizar ejercicios de calistenia, hacer una carrera larga o levantar pesas. Después, dúchate y vuelve a la cama. A menudo, eso es todo lo que necesita para quedarse dormido. Mi coautor, Loren Christensen, dijo que sus socios a menudo bebían varias cervezas después de una situación de alto riesgo, pero él prefería golpear y patear un saco pesado hasta quemar hasta la última gota de adrenalina restante. Cuando golpeó la almohada, se durmió rápidamente y se despertó a la mañana siguiente sintiéndose bien por el ejercicio, mientras que sus compañeros durmieron mal y se despertaron con resaca.

Mídete el ritmo para un juego de cuatro cuartos

> La carrera no es de los veloces, ni la batalla de los fuertes.
>
> — Eclesiastés 9:11
> La biblia

El Dr. Kevin Gilmartin, supervisor de policía jubilado y psicólogo, entrena a los policías en lo que él llama "supervivencia emocional". Habla sobre cómo la reacción parasimpática puede afectar a los guerreros todos los días. Mientras están en el trabajo, su sistema nervioso simpático está en ascenso y están vivos, alertas, enérgicos e involucrados. Cuando regresan a casa, la reacción parasimpática golpea y se cansan, se separan, se aíslan y se vuelven apáticos. Cuanto mayor sea la emoción y la demanda en el trabajo, mayor será el potencial de una reacción negativa que puede debilitarlos en su vida hogareña y destruir a su familia. El propósito de este libro es preparar a los guerreros para la realidad del combate y nos centraremos en la reacción parasimpática de una experiencia de combate específica, pero el libro de Gilmartin, Supervivencia emocional,

Manejar el estrés diario es de vital importancia porque estamos continuamente bombardeados con él. Los incidentes de combate de vida o muerte son comparativamente raros, pero cuando ocurren, manejar la crisis emocional y fisiológica después del evento puede ser aún más importante.

En los días inmediatamente posteriores a una situación de combate, un guerrero puede ser más vulnerable. Puede estar tan privado de sueño, confundido, inseguro y fisiológicamente desequilibrado que podría responder a una situación de combate posterior con un nivel inapropiado de agresión. Piense en un guerrero como una máquina finamente calibrada. Su trabajo es decidir en una fracción de segundo exactamente cuánta fuerza usar. Si usa un poco demasiado, se mete en problemas, y si usa muy poco, puede morir. En los primeros días después de un tiroteo, la calibración de este individuo bien afinado puede estar fuera de control.

El libro de Artwohl y Christensen, Deadly Force Encounters contiene copias de los protocolos de la Asociación Internacional de Jefes de Policía (IACP), que establecen que

después de que un oficial de la ley haya estado en un tiroteo, se le debe dar tres o cuatro días de descanso para que pueda recuperarse del evento extraordinario. Si no tiene este tiempo para recuperarse y se ve envuelto en otro evento estresante, es vulnerable a un daño psicológico severo como resultado del estrés adicional acumulado sobre el estrés original. (Más sobre esto más adelante cuando hable sobre el "Modelo de bañera" de estrés). Considere este ejemplo de un guerrero veterano que intuitivamente entendió este concepto.

> He estado involucrado en tres tiroteos durante mi carrera de 14 años. Después del primero, volví a trabajar porque eso es lo que todos hacían. Sin interrogatorios, sin hablar, simplemente vuelva y demuéstrese a sí mismo y a los demás que no le molestó. Después de mi segundo disparo, me di cuenta de que ese enfoque era un error. Decidí cuidarme sin importar lo que mi agencia o cualquiera de mis compañeros oficiales tuvieran que decir.
>
> No volví a salir inmediatamente, sino que me tomé dos semanas libres. Después, estaba cada vez más inquieto y ansioso por volver al trabajo que tanto amo. Así que volví. Entré en el vestuario y me puse el uniforme y el cinturón de armas. Pero se sintió mal. Sabía que no estaba lista para estar en la calle y definitivamente no estaba lista para salir y tomar decisiones de vida o muerte. Así que me quité el uniforme y le dije
> — no le preguntó — a mi sargento que me iba a casa. No me importaba lo que pensara. Era mi vida y sabía que me importaba más que nadie. Iba a protegerlo.
>
> Así que me tomé otra semana libre y esta vez, cuando regresé, me sentí bien. Salí del vestuario con el uniforme y el cinturón puesto y supe que estaba listo. Luego, en mi segundo turno de regreso, entré en mi tercer tiroteo. Como había dado tiempo para recuperarme del segundo tiroteo, estaba listo para sobrevivir física y psicológicamente. Y lo hice. Hoy estoy bien con los tres tiroteos y todavía estoy en servicio activo completo".
>
> - Un oficial de policía
> De Encuentros de Fuerza Mortal

En guerras pasadas, tendíamos a esperar hasta que un soldado estuviera mental o emocionalmente "quebrado" antes de sacarlo del frente. En la invasión de Irak de 2003, cuando los combatientes comenzaron a mostrar signos de estrés, la política era rotarlos de nuevo a donde pudieran ducharse y descansar brevemente, y luego volver a colocarlos con sus unidades. Un informe de USA Today declaró que, "Por lo general, retroceden" y comenzarían a demostrar "La sutil arrogancia que comunica la confianza inconsciente de un veterano de combate".

La pérdida de un hombre durante un día más o menos no es un precio tan alto a pagar, si te das cuenta de que la alternativa puede ser perder a ese guerrero de forma permanente. Los guerreros en combate no siempre tienen el lujo de poder retirarse, pero piénsalo de esta manera: si fueras un entrenador de fútbol y uno de tus jugadores recibiera un fuerte golpe en la cabeza, lo sacarías de la juego por un tiempo para que pudiera recuperarse. Si bien es posible que quiera volver a entrar, le dirías que se siente en la banca durante un par de jugadas, porque es un juego de cuatro cuartos y lo necesitas para todo el juego. Un guerrero está en el juego.

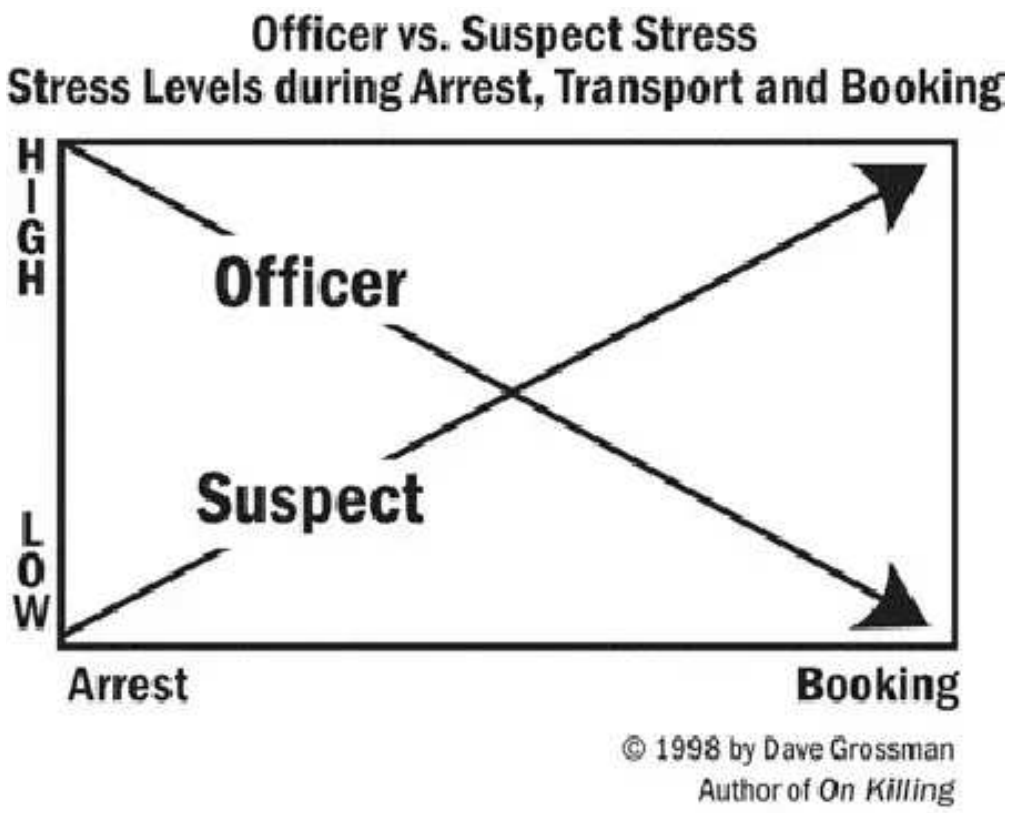
también para los cuatro cuartos, por lo que debe controlar su propio ritmo. Empujarlo de vuelta a la brecha demasiado pronto podría acortar su carrera o hacer que fracase en un momento crítico cuando otros dependen de él.

El momento de mayor vulnerabilidad

> Oh, momento de dulce peligro. . .
>
> — Edward Robert, conde de Lytton

Mire el gráfico “Estrés del oficial contra el sospechoso” y observe la diferencia entre el oficial y el sospechoso durante y después de un arresto violento. Esto fue introducido por primera vez por los Alguaciles de EE. UU. en referencia a las fugas durante el transporte de prisioneros, pero tiene una aplicación mucho más amplia para las fuerzas armadas y las fuerzas del orden.

El oficial entró en el arresto cuando estaba en "Condición roja", un estado elevado de alerta y conciencia. Se las arregló para atrapar al sospechoso cuando el hombre estaba completamente desprevenido en "Condición blanca". Hubo una pelea y el oficial “esposó y metió” al hombre en el asiento trasero del vehículo patrullero. Ahora bien, si el oficial no tiene cuidado en el camino de regreso a la estación, podría pensar que el peligro ha pasado y permitirse relajarse. Mientras tanto, el sospechoso todavía tiene mucha adrenalina y se siente cada vez más infeliz por la pérdida de su libertad.



Considere lo que sucedió en un trágico incidente en Florida. Dos detectives capacitados y competentes arrestaron y esposaron a un hombre después de una breve persecución. Pusieron el rifle del hombre en el maletero de su coche de policía y lo sentaron en el asiento trasero, sin saber que el criminal de carrera llevaba una llave de esposas alrededor de su cuello. Mientras era transportado a la cárcel, el sospechoso usó la llave para quitarse las esposas y luego se abalanzó sobre los detectives, desarmando a uno de ellos. Vació el arma en ambos detectives, matándolos a ambos, y luego pateó sus cuerpos fuera del auto. Él

recuperó su rifle del maletero y, después de una persecución a alta velocidad, mató a un policía estatal y luego tomó un rehén en una gasolinera. El enfrentamiento terminó cuando el sospechoso se quitó la vida. Entonces, ¿cómo es posible que un hombre desarmado y esposado aplaste y mate a dos detectives armados y entrenados? La respuesta está en la mente y el cuerpo de los oficiales y del sospechoso. Los oficiales probablemente se habían relajado después de la persecución y el arresto, y estaban experimentando una reacción parasimpática, mientras que el sospechoso aún no había comenzado a pelear.

Sabemos que una persona cooperativa puede tener una respuesta psicológica violenta al escuchar el chasquido que se produce cuando se abren un par de esposas. Del mismo modo, sabemos que muchas veces cuando un coche de policía se acerca a la cárcel y los oficiales han bajado la guardia después del arresto, la vista de la estructura puede provocar una reacción violenta en el prisionero de los oficiales.

> Antes de que se construyera nuestra nueva y brillante cárcel de gran altura de vidrio y plástico, albergábamos a los presos en una antigua estructura de piedra de tres pisos. Era un lugar feo, oscuro, medieval y parecido a una mazmorra con torres y alambre de púas. El problema era que los prisioneros en el asiento trasero podían ver la mazmorra a medida que nos acercábamos al lugar, y muchas veces se volvían completamente locos cuando abríamos la puerta trasera para sacarlos. Su reacción violenta a menudo nos tomaba por sorpresa porque nos habíamos calmado después del arresto y el largo viaje.
>
> - Un oficial de policía

Tanto el personal militar como los agentes del orden deben comprender que pueden ser vulnerables cuando un preso ve su destino final. Así como hay un impacto psicológico en algunos presos al ver la cárcel por la ventana del asiento trasero de un coche de policía, también hay presos que reaccionan violentamente al ver una celda de la cárcel. Los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y el personal militar que maneja prisioneros de guerra deben contar con procesos cuidadosos para garantizar que los prisioneros reciban el trato adecuado, que se hayan quitado y asegurado las armas y que cada paso se realice correctamente. Esto debe incluir asegurarse de que los oficiales y guardias estén alertas y listos en las instalaciones de reserva o en el área de manejo de POW. Muchos departamentos de policía requieren que un nuevo oficial se haga cargo porque entienden que podría haber una vulnerabilidad peligrosa.

"Consolidación y reorganización sobre el objetivo" es un término militar estándar para lo que ocurre después de la victoria. El enemigo ha huido y la cima de la colina ha sido asegurada. La batalla ha terminado. ¿O es eso? Recuerda las palabras de Napoleón de que "el momento de mayor vulnerabilidad es inmediatamente después de la victoria". Esta es la razón por la que un líder militar inteligente contraatacará inmediatamente después de que el enemigo haya empujado a sus tropas fuera de una posición. Es preferible que el líder contraataque con reservas frescas, soldados no agotados por la montaña rusa física y psicológica de la lucha. Dado que el enemigo puede relajarse y volverse vulnerable en su victoria, es posible que incluso una pequeña fuerza pueda vencerlo y recuperar el objetivo.

Para evitar que los guerreros se vuelvan vulnerables después de haber asegurado un objetivo, deben ser entrenados para comenzar automáticamente una serie de tareas para mantenerlos ocupados. Deben establecer una seguridad de 360 grados y preparar posiciones defensivas y campos de tiro en caso de un contraataque enemigo. Ellos deberían

redistribuya la munición, beba muchos líquidos, brinde primeros auxilios, evacúe a las víctimas y prisioneros, y dé cuenta de todo el equipo. Los líderes deben supervisar e informar la situación a una autoridad superior. En el ejército y en los equipos SWAT, el acrónimo LACE se usa a menudo para definir este torbellino de actividad: líquidos, municiones, bajas y equipo. Al ensayar esta continuación de las operaciones durante el entrenamiento, los guerreros en combate real no se relajarán durante este momento vulnerable, sino que se mantendrán ocupados realizando los deberes vitales necesarios para sobrevivir y prosperar en el campo de batalla.

Esto a veces se denomina "consideraciones de seguimiento" en la comunidad de aplicación de la ley. Como dice Gary Klugiewicz a sus alumnos: "¡Ahora no es el momento de Miller! Todavía queda mucho por hacer antes de que se complete la misión". Los militares, los oficiales de policía, los bomberos, los paramédicos y otras personas que trabajan en ocupaciones estresantes deben desarrollar esta mentalidad practicando la consolidación y la reorganización para estar listos para asumir la siguiente misión. Para aquellos en tales profesiones, la próxima llamada de alto riesgo puede llegar en cualquier momento y la vida depende de su capacidad para avanzar hacia el próximo objetivo. Un viejo dicho japonés comunica este concepto de manera sucinta: "Después de la batalla, aprieta las cuerdas de tu casco". En otras palabras, solo porque has ganado, no bajes la guardia.

Nadie sabe, excepto un soldado, cuán dulce es el sueño

> Con un saco de arena por almohada
> Persigo un recuerdo lejano de una cosa llamada sueño, susurro
> en la oscuridad y le pido a Dios que guarde mi alma.
>
> —James Adam Holanda
> "La libertad de un soldado"

A lo largo de la historia temprana, el hombre casi siempre dormía lo suficiente, porque cuando el sol se ponía no había nada más que hacer. Solo podías tener tanto sexo y tanto hablar, y luego te dabas la vuelta y te dormías. Entonces, el cuerpo humano nunca tuvo que desarrollar las poderosas señales necesarias para que duermas lo suficiente. Luego, con la llegada de la iluminación artificial barata, el hombre fue físicamente capaz de pasar días sin parar, pero psicológica y fisiológicamente, el cuerpo humano no está diseñado para pasar largos períodos sin dormir.

Ni siquiera estamos seguros de por qué necesitamos dormir. Cuando la revista US News and World Report hizo un especial sobre los "Grandes misterios de la ciencia" hace unos años, uno de los misterios discutidos fue "¿Por qué necesitamos dormir?" No entendemos por qué soñamos y ni siquiera entendemos por qué, por ejemplo, los hombres tienen una erección (y las mujeres experimentan congestión del clítoris) durante la etapa de sueño de movimiento ocular rápido (REM). (En el plan de estudios de psicología de West Point, enseñamos que es por eso que los hombres a veces se despiertan con una erección. Orinar es un acto no sexual que aparentemente envía un mensaje al cuerpo que hace que la erección desaparezca. Pero la erección no ocurre. solo porque su vejiga está llena.)

Todo sobre el sueño es un misterio, pero una cosa es cierta: nuestro cuerpo necesita cuatro cosas para sobrevivir: aire, agua, comida y sueño. Puedes morir por falta de sueño más rápido que por falta de comida. Tu cuerpo envía poderosas señales que te hacen

respirar, beber y comer, pero durante milenios ha habido poca necesidad de que el cuerpo envíe fuertes señales de sueño. Las que se envían pueden dejarse de lado e ignorarse mucho más fácilmente que las señales de otros requisitos esenciales para la supervivencia.

Todos sabemos que la falta de sueño nos hace sentir somnolientos y mal, pero la mayoría de las personas desconocen el profundo impacto negativo en la salud y el rendimiento asociado con la falta de sueño.

El estrés es un gran destructor y discapacitante de un guerrero. Más soldados fueron retirados del combate en la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial y Corea debido a bajas psiquiátricas que los asesinados por el enemigo. Sin discusión, el estrés es una preocupación principal para nuestros guerreros y sus líderes, y una de las mejores formas de sanar y recuperarse del estrés psicológico es dormir. "El sueño que teje la deshilachada manga del cuidado", como dijo Shakespeare.

La privación del sueño es la mejor manera de predisponerte físicamente a convertirte en una víctima del estrés. Se ha relacionado con problemas de salud mental, cáncer, resfriados comunes, depresión, diabetes, obesidad y accidentes cerebrovasculares. En lo que respecta al desempeño laboral, la privación del sueño afecta: el tiempo de reacción, el juicio, la visión, el procesamiento de la información, la memoria a corto plazo, el desempeño, la motivación, la vigilancia y la paciencia.

Por otro lado, la investigación muestra que dormir lo suficiente, combinado con una dieta nutritiva, muchos líquidos y ejercicio son fundamentales para una vida larga y saludable. Desafortunadamente, nuestra sociedad está llena de personas sinceramente engañadas que honestamente creen que pueden sobrevivir para siempre con cuatro horas de sueño.

Cuando tomas a un Sr. Yo-puedo-ir-para-siempre-con-cuatro-horas-de-sueño y lo pones en el entorno atemporal de un laboratorio del sueño, inmediatamente comienza a ponerse al día con su "deuda de sueño". Puede dormir hasta 12 horas al día hasta que se haya recuperado, y luego duerme siete, ocho y nueve horas al día en un ciclo normal de sueño saludable. Los científicos solían decir que no se podía recuperar el sueño perdido, pero ahora sabemos que estaban equivocados. Totalmente equivocado, como matar mal a la gente. Su cuerpo acumula una deuda de sueño, y así como puede recuperarse de la deshidratación y la desnutrición, puede recuperar el sueño. Entonces, si solo durmió tres horas anoche, puede usar cafeína para pasar el día. Pero tan pronto como tenga la oportunidad, duerma hasta tarde o tome algunas siestas importantes para ponerse al día con su deuda de sueño.

Hubo un estudio realizado por el Ejército de los Estados Unidos sobre un batallón de artillería. Las tropas sufrieron terriblemente para que obtuviéramos estos datos, así que tal vez deberíamos prestar atención. El batallón se dividió en cuatro baterías y luego realizó misiones de fuego (ejercicios de artillería) durante 20 días seguidos, todas las horas del día. La primera batería, el Grupo Uno, dormía siete horas al día, el Grupo Dos dormía seis horas, el Grupo Tres cinco y el Grupo Cuatro realmente sufría con solo cuatro horas de sueño al día. Al final de los 20 días, el Grupo Uno, que durmió siete horas, se disparó al 98 por ciento de la eficiencia máxima. El Grupo Dos disparó al 50 por ciento, el Grupo Tres al 28 por ciento, y los pobres que solo durmieron cuatro horas disparó al 15 por ciento de la eficiencia máxima. El grupo de cuatro horas no solo era inútil, ¡era peligroso!

Cuando duermes alrededor de siete horas por noche, puedes pasar mucho tiempo, aunque ocho es probablemente mejor. Menos y comienza a acumular una deuda de sueño que puede tomar

un profundo costo psicológico y fisiológico. Si pasa su vida severamente desnutrido, probablemente le quitará años de vida. Del mismo modo, si lleva su vida severamente privado de sueño, probablemente le quitará años de vida. Pocas personas sanas llevarán voluntariamente una vida desnutrida, pero muchas personas llevan voluntariamente una vida privada de sueño.

A lo largo de la historia, el sueño siempre ha sido la mejor medicina del soldado. En la Primera Guerra Mundial y la Segunda Guerra Mundial, las tropas salían de las trincheras o del frente y lo primero que hacían era dormir. Pero en Irak y Afganistán, las tropas estadounidenses que salían de las patrullas de combate a menudo volvían a sus cuarteles y jugaban videojuegos, miraban DVD y la televisión y navegaban por Internet.

Esta forma de escapismo y la falsa sensación de control que dan los videojuegos parecen ser increíblemente atractivas y adictivas para hombres y mujeres en combate. En realidad, esto puede ser una herida autoinfligida que aumenta en gran medida su vulnerabilidad al TEPT y a la enfermedad, ya que el sistema inmunológico disminuye con la falta de sueño.

Todos los equipos profesionales del planeta tienen "luces apagadas" al menos a las 10 u 11 de la noche antes de un partido. Si un jugador profesional se queda despierto la noche antes de un partido, jugando videojuegos o mirando televisión, los otros jugadores le patearían la cola, el entrenador lo multaría y esas tonterías se detendrían de inmediato. Bueno, ¡nuestras fuerzas armadas y nuestra policía son el equipo profesional de su ciudad y su nación! Pero en este juego, en el juego de combate despiadado, implacable y de alto riesgo, ¡si pierdes, la gente muere!

Somos guerreros. Estamos dispuestos a salir por la puerta y aspirar balas si es necesario. Pero debería molestarte seriamente aspirar balas cuando podría haberse evitado. Del mismo modo, estamos dispuestos a privarnos del sueño si la misión lo exige absolutamente. Pero la falta de sueño debería molestarte seriamente si se hubiera podido evitar. ¡Y si te lo haces a ti mismo, es una herida autoinfligida!

Por lo tanto, el ejército de EE. UU. ha aprendido que la gestión del sueño puede ser un problema importante para ganar o perder guerras. Y si una gran cantidad de casos de PTSD han surgido de la guerra en Irak y Afganistán, esta podría ser una de las principales razones. Así que nuestros suboficiales y oficiales superiores han aceptado la responsabilidad de ser “mami” y hacer que las tropas duerman lo que necesitan. Les digo esto a los policías a los que enseño, y luego les pregunto: "¿Quién va a ser tu mami? Tienes que hacerlo tú mismo. Tienes que hacer que suceda". Es una cuestión de profesionalismo y autodisciplina. Una cuestión de vida y muerte . . . al igual que tantas otras cosas para aquellos que caminan por el filo de la navaja, en el despiadado e implacable reino del combate.

El equivalente de legalmente borracho

> . . . como un marinero borracho en un mástil, Listo con
> cada movimiento de cabeza para derrumbarse.
>
> —Shakespeare
> rey ricardo iii

Una persona privada de sueño durante 24 horas es virtualmente el equivalente fisiológico y psicológico de estar legalmente borracho. Dr. Jacques Gouws, militar retirado

psicólogo, señala que esto puede ser incluso "más en la zona de combate donde estás bombeando adrenalina como un loco, y no solo con poca frecuencia como lo hacen los policías. El soldado en combate está mucho más fatigado física y emocionalmente debido a la duración de las operaciones militares sostenidas de combate". Policías cansados: la importancia de manejar la fatiga policial, del Dr. Bryan Vila, es un libro excelente que debería ser una lectura obligatoria para todos en la comunidad guerrera. En este libro, el Dr. Vila habla sobre un estudio que mostró que las personas privadas de sueño obtuvieron resultados tan malos o peores en las pruebas de tiempo de reacción que aquellos con un nivel de alcohol en la sangre de .10 por ciento, un porcentaje que se considera legalmente borracho en todos los estados. Después de la intoxicación por alcohol, la falta de sueño es la siguiente causa principal de accidentes. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras vincula casi 100,

Hace más de un siglo, la ley federal exigía que los ingenieros ferroviarios durmieran lo suficiente. Hoy en día, los pilotos de líneas aéreas, los camioneros, los operadores de plantas nucleares, los controladores de tráfico aéreo y muchos otros también tienen la obligación de dormir lo suficiente para sus trabajos. En el verano de 2002, la comunidad médica estableció normas que requerían que los médicos y los internos durmieran lo suficiente porque la responsabilidad legal de tener personal médico como un zombi tomando decisiones de vida o muerte era simplemente demasiado grande.

La privación del sueño infligida a los estudiantes en un entorno de formación controlado puede ser una forma útil de inoculación del estrés. Pero se debe hacer todo lo posible para evitar la privación del sueño si esos estudiantes tienen que tomar decisiones reales que podrían resultar en la pérdida de vidas, como médicos en un hospital y líderes militares en combate.

Cuando estaba en la escuela de guardabosques, el ejército de los EE. UU. usó semanas de privación extensa de comida y sueño para proporcionarme una vacuna contra el estrés diseñada para prepararme para el estrés del liderazgo en combate. Este entrenamiento es altamente efectivo y funciona en ambientes controlados donde no hay vidas en juego y las situaciones peligrosas son monitoreadas de cerca. Además, la privación del sueño en las escuelas de liderazgo le enseña cómo trabajar y liderar a las personas privadas de sueño. Los guerreros privados de sueño tendrán gran dificultad para entender lo que les dice, así que aprenda a hablar en oraciones simples, evite darles tareas complejas, divida las tareas en objetivos intermedios simples, repita los puntos esenciales, pídales que le repitan las instrucciones y supervisar de cerca su desempeño. Todas estas son lecciones valiosas para aprender en el entrenamiento,

No debemos privar a los estudiantes de dormir o comer por tanto tiempo que cause daño físico. De hecho, en los últimos años, el uso de la privación de alimentos en la escuela Ranger se ha reducido después de que estudios a largo plazo determinaran que solo esos pocos meses de privación de alimentos y sueño estaban causando efectos graves a largo plazo en la salud de los estudiantes. Como dijo el Dr. Clete DiGiovanni: "No puedes condicionarte a arreglártelas con una cantidad significativamente menor de horas de sueño". La lección que los Rangers deben aprender de la escuela de Rangers no es que sean inmortales y no necesiten dormir ni comer. La lección que un hombre sabio saca de tales experiencias es recordar cuán mal se desempeñó cuando estaba privado de sueño, y recordar dormir y comer siempre que tenga la oportunidad.

Hoy en día, la comunidad médica debe adherirse a normas estrictas que exigen

que duerman lo suficiente para que puedan realizar sus deberes de vida o muerte. Sin embargo, los oficiales de policía, las fuerzas de mantenimiento de la paz y los soldados de combate no tienen tales requisitos. Los guerreros de hoy en día, con poco personal y con exceso de trabajo, portan armas, conducen vehículos y toman decisiones de vida o muerte, mientras sufren privación de sueño.

Te garantizo que un oficial de policía adormecido (o tal vez incluso un pacificador adormecido) pronto tomará una decisión cuestionable que lastimará o matará a alguien por negligencia. Cuando el caso llegue a los tribunales, el abogado preguntará: "Agente, ¿cuánto durmió la noche anterior al incidente? ¿Cuánto durmió la noche anterior a eso? ¿Y la noche anterior? Citarán los registros de trabajo del oficial para mostrar el volumen de horas extras que trabajó, y mostrarán que él, como tantos otros oficiales hoy, no durmió más de cuatro horas cada noche durante los últimos 20 días. O, mejor aún (desde el punto de vista del abogado acusador), demostrará que el oficial no había dormido durante 24 horas y, por lo tanto, era el equivalente a estar legalmente borracho. Luego, el abogado le preguntará al jurado qué creen que haría el oficial si los atrapara legalmente borrachos al volante de un vehículo. El resultado de tal demanda, para el oficial y para el departamento, sería devastador.

Cuando un guerrero está privado de sueño, está de mal humor, su coeficiente intelectual parece disminuir, su coordinación de manos y ojos es pobre y se queda dormido en momentos inapropiados. Mi coautor habla de un oficial en su departamento que trabajó dos semanas en turnos dobles y un par de turnos triples, lo que significa 24 horas continuas. Los oficiales que trabajaban en los distritos de patrulla vecinos se quejaron de su mal desempeño y de su discurso incoherente. El oficial privado de sueño le dijo a Christensen que estaba tan fatigado que había dejado de llevar una escopeta porque no podía manejarla con seguridad. Claramente, esto era una lesión y una demanda a punto de ocurrir. Afortunadamente, las dos semanas pasaron sin que los oficiales o ciudadanos resultaran heridos, o el departamento fuera demandado. Cuando la privación del sueño y sus peligrosos efectos secundarios ocurren en horas extras, lo único bueno es que el oficial está ganando una vez y media más dinero que uno en horario regular. Pero el riesgo es demasiado grande.

Veamos esto desde otro ángulo. Digamos que usted es un jefe de policía o un comandante de unidad de combate y, como la mayoría de las organizaciones, tiene poca mano de obra. Vengo a usted desde, digamos, la academia Brand X y le ofrezco permitirle contratar a mis oficiales de Brand X. Te digo que tienen un coeficiente intelectual cinco o diez puntos menos que el policía o soldado promedio, su coordinación de manos y ojos es mala, son increíblemente cascarrabias, sus habilidades para tomar decisiones son prácticamente inexistentes y tienden a quedarse dormidos. Ah, y podría pedirle que pague una vez y media más (pago de horas extras) por estos guerreros. ¿Los quieres? Puedo aventurarme a adivinar dónde me diría que coloque a mis policías o soldados de Brand X.

La aterradora realidad es que mis Brand Xers tienen las mismas características negativas que los verdaderos guerreros privados de sueño que trabajan varios turnos o horas extra. Algunas personas pueden pensar que esto está ayudando a la organización, pero, con la posible excepción de algunas circunstancias extremas de combate, están equivocados. Como dice el coronel Gregory Belenky, investigador principal del sueño en el Instituto de Investigación del Ejército Walter Reed, "no hay nada heroico en permanecer despierto".

Sueño y TEPT

¡Oh sueño, oh dulce sueño, dulce
nodriza de la Naturaleza!

—Shakespeare
Rey Enrique IV

La falta de sueño y el agotamiento físico son factores clave que lo predisponen a ser una víctima del estrés. Como dijo Patton, “la fatiga nos vuelve cobardes a todos”. Si sabemos que el estrés es un impedimento clave para los guerreros y que la falta de sueño es un factor clave que predispone a los guerreros a las bajas por estrés, enfermedades físicas y trastorno de estrés postraumático, entonces el manejo adecuado del sueño debería ser una obviedad.

Muchos organismos encargados de hacer cumplir la ley me han dicho que tienen un grave problema de estrés y quieren que les enseñe cómo lidiar con él. Cuando les digo que primero deben asegurarse de que todos duerman lo suficiente, argumentan que es imposible. "Está bien", digo. "Entonces muere". Estoy bromeando, por supuesto, pero lo digo para señalar que si quieren dibujar tiempo extra, disfrutar de una carrera completa y ver crecer a sus nietos, entonces una de las cosas más importantes que pueden hacer es controlar su sueño.

Exxon Valdese, Chernobyl y Three Mile Island tenían una cosa en común: todos fueron accidentes industriales que ocurrieron en medio de la noche y que involucraron a personas con problemas de gestión del sueño. La falta de sueño es responsable de miles de millones de dólares en accidentes industriales. Problemas similares les han estado ocurriendo a nuestros guerreros durante décadas y recién ahora estamos comenzando a rendir cuentas por ellos. Sí, las agencias de policía y las unidades militares a menudo necesitan desesperadamente mano de obra, pero triturar a los guerreros que tienen no es la respuesta. Si tuviéramos que hacer con nuestros pilotos de líneas aéreas lo que hacemos con nuestros policías y soldados, los 747 estarían cayendo del cielo como piedras de granizo.

Durante la Guerra de Vietnam y la Guerra del Golfo, los soldados pasaban días enteros sin descansar ni dormir. Mi coautor puede recordar muchos días de privación del sueño en Vietnam. Christensen dijo que una vez estuvo tanto tiempo sin dormir que cuando finalmente lo hizo, se quedó dormido durante un ataque con cohetes. Si no has estado en uno de esos, créeme cuando digo que son realmente ruidosos.

Debido a una mejor comprensión de los requisitos de sueño de un soldado, este tipo de privación ahora es considerablemente menos común. Desde principios de la década de 1970, el ejército de los Estados Unidos ha tratado de iniciar una revolución en la gestión del sueño. Idealmente, cuando el ejército se esfuerza mucho, se hace intencionalmente, pero luego regresan inmediatamente a un ciclo de sueño, porque saben que el sueño es tan vital como el aire, el agua y la comida.

Steven Brust, uno de mis autores favoritos, hizo que un veterano comandante militar proclamara después de revisar las tropas que "siempre puedo decir quién nunca antes ha visto una batalla". Un subordinado pregunta si eso fue porque parecían nerviosos. “No”, responde el comandante, “cualquiera en su sano juicio está nervioso antes de una batalla”.

Bueno, pregunta el subordinado, ¿es porque parecen más ansiosos que los que tienen más experiencia? No, tampoco es eso. Finalmente, el subordinado pregunta directamente, entonces, ¿cómo puede saberlo?

“Porque se ven más cansados que los demás”, respondió el comandante. Muchos viejos guerreros me han dicho durante mis entrevistas con ellos que un soldado nunca pierde la oportunidad de dormir. Como dijo John Mosby en sus memorias de la Guerra Civil: “Nadie sabe, excepto un soldado, cuán dulce es el sueño”.

La cafeína puede ser nuestra amiga; La nicotina no es

> El buen café es como la amistad: rico, cálido y fuerte.
>
> — Oficina Panamericana del Café

La cafeína es una droga poderosa y útil para combatir temporalmente los efectos de la falta de sueño, pero solo si no has abusado de ella. Si necesita una “empacadora de tres” para empezar a trabajar a primera hora de la mañana, una “Cola Big-Gulp” de 64 onzas para mantenerlo activo durante toda la mañana, dos o tres tazas grandes y fuertes para mantenerse en movimiento después almuerzo y una taza grande para enfrentar a la familia al final del día, eres adicto y abusas de una poderosa droga que no estará ahí para ti cuando más la necesites. Es mejor usar la cafeína solo cuando sea necesario, como a primera hora de la mañana y justo después del almuerzo, dos momentos en los que la mayoría de nosotros necesitamos un poco de ayuda. Nunca use cafeína dentro de las cinco o seis horas antes de acostarse.

Si la cafeína no le molesta para dormir, eso es una prueba de que ya ha desarrollado una tolerancia poderosa y será ineficaz cuando la necesite. Reduzca, pero no vaya de golpe. A partir de mañana, bebe la mitad de lo que consumes normalmente, córtalo a la mitad al día siguiente, y así sucesivamente, hasta que estés tomando cafeína solo dos o tres veces al día. Entonces, cuando realmente lo necesite para esa operación prolongada, le será útil.

La nicotina no ayuda a la privación del sueño. Siempre hay una tropa en el perímetro, que dice: "Si pudiera fumar un cigarrillo, podría permanecer despierto". Incorrecto. Después de completar el ajetreado trabajo de recuperar un cigarrillo y encenderlo, vuelve a tener el mismo sueño que antes, pero ahora tiene un encendedor en la boca.

Sin embargo, hay una forma en que la nicotina puede ayudarlo con la falta de sueño. Una vez estaba en Texas dando una presentación sobre la aplicación de la ley cuando un viejo Texas Ranger se acercó durante un descanso y dijo: “Coronel, está equivocado. La nicotina puede mantenerte despierto”.

Dije: “Señor, ¿quién soy yo para discutir con usted?”

Él dijo: “No, escúchame. Tienes que masticarlo.

“Bueno”, dije, “tal vez si tienes algo en la boca, supongo que puedo verlo”.

“No, escúchame. Tienes que masticar tu tabaco, escupirlo en tu mano y luego restregártelo en los ojos”.

En realidad, esta es una técnica antigua. El hijo de un veterano de la Segunda Guerra Mundial me habló de su padre, un hombre que había sido sitiado en Bastogne en la Batalla de las Ardenas con la 101 División Aerotransportada. Dijo que el enemigo seguía atacando sin descanso, día tras día, haciendo imposible que él y sus compañeros de tropa durmieran porque

no sabían cuándo volverían a ser golpeados. Para mantenerse despiertos y alertas, tomaban un cigarrillo, sacaban una pequeña hojuela de tabaco y la dejaban caer debajo del párpado de su ojo que no dispara (el que no usa para apuntar su rifle). Quemaba y picaba tanto que les era imposible quedarse dormidos. El dolor lo mantendrá despierto, y esa es la única forma en que la nicotina le hará algún bien.

Capítulocuatro

Miedo, excitación fisiológica y rendimiento: condiciones blanco, amarillo, rojo, gris y negro

> En el campo de batalla, el verdadero enemigo es el miedo, no la bayoneta o la bala.
>
> — Roberto Jackson

Condiciones Blanco, Amarillo y Rojo

> Hervimos a diferentes grados.
>
> - Ralph Waldo Emerson
> "Elocuencia"

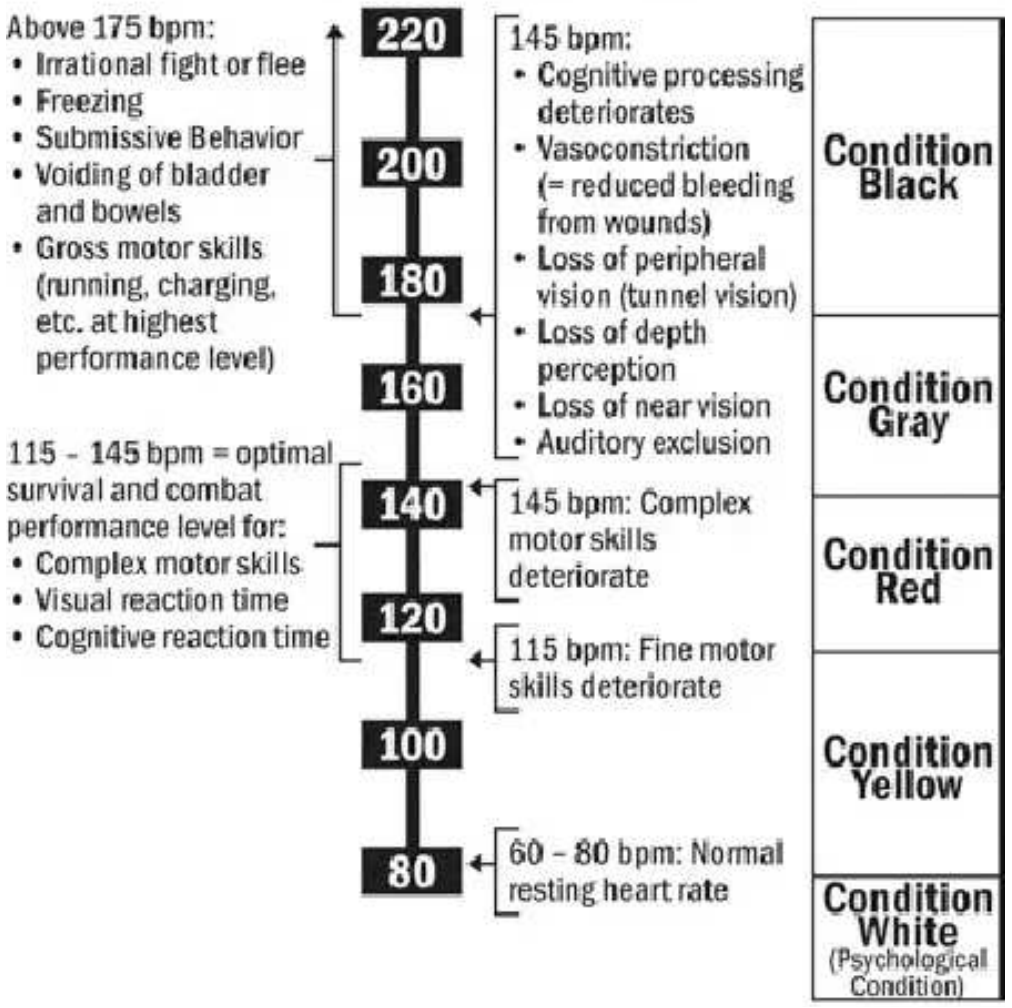
Cuando está dormido o simplemente se dedica a su día sin concentrarse y sin estar preparado para que suceda algo malo, se encuentra en su nivel más bajo de preparación. Llámalo, "Condición Blanca", un lugar donde estás indefenso, vulnerable y en negación. El blanco es para las ovejas.

Cuando asciende a un nivel de alerta y preparación básicos, un lugar en el que está psicológicamente preparado para el combate, ha entrado en el reino de la "Condición Amarilla". Los perros, que son depredadores por naturaleza, rara vez abandonan la Condición Amarilla. Siempre están listos para jugar, pelear, retozar, aparearse o correr. Son supervivientes. Los guerreros también deben esforzarse por existir en Condición Amarilla. Un guerrero siempre trata de sentarse de espaldas a la pared.

No hay una frecuencia cardíaca específica asociada con la Condición Blanca y la Condición Amarilla; la diferencia es más psicológica que fisiológica. Sin embargo, a medida que aumenta el nivel de excitación, podemos comenzar a asociar los niveles de "Condición" con niveles específicos de frecuencia cardíaca.

Existe una zona, generalmente entre 115 y 145 latidos por minuto (bpm), en la que se encuentra en su nivel óptimo de supervivencia y desempeño en combate. Llamemos a esto, "Condición Roja". Tus habilidades motoras complejas, el tiempo de reacción visual y el tiempo de reacción cognitiva están en su punto máximo, pero comienzas a pagar un precio. A partir de aproximadamente 115 lpm, sus habilidades motoras finas comienzan a deteriorarse.

Debemos tener cuidado al fijar números de frecuencia cardíaca específicos (o cualquier otra medida precisa de excitación fisiológica) en Condición amarilla, roja o negra. El impacto de estas Condiciones puede variar mucho dependiendo de



entrenamiento, condición física y otros factores. Además, debe entenderse que estas frecuencias cardíacas se aplican solo al estrés de supervivencia o aumentos de la frecuencia cardíaca inducidos por el miedo. Puede hacer una serie de sprints de viento y llevar su frecuencia cardíaca a 200 lpm, pero el efecto de este aumento de la frecuencia cardíaca inducido por el ejercicio no será el mismo que cuando el miedo o el estrés de supervivencia provocan el aumento. Además, cuando combina la vasoconstricción del aumento de la frecuencia cardíaca inducida por el miedo con el esfuerzo físico o las demandas de ejercicio, el resultado parece ser un efecto "amplificador", que puede resultar en frecuencias cardíacas extraordinariamente altas. Así que debemos notar que los factores fisiológicos son malos indicadores del desempeño en combate, ya que mucho depende de las características individuales. Aún así, todos tienen una Condición Amarilla, Roja y Negra,

Por lo tanto, 115 lpm no es un valor absoluto para todas las personas, pero para la mayoría es un punto de partida. Los agentes de policía a menudo ven un síntoma de esto cuando detienen a un automovilista por una infracción de tránsito y las manos del conductor tiemblan tanto que apenas puede firmar la multa. Lo mismo ocurre con las personas involucradas en un accidente de tráfico, cuando después tienen dificultad para garabatear su número de teléfono. Dichos síntomas son el resultado de etapas tempranas de vasoconstricción, una condición que restringe el flujo de sangre a las extremidades.

Frecuentemente entreno a guerreros de operaciones especiales. Cuando piensas en operaciones especiales, imaginas Rangers, Green Berets o SEALS, pero una gran parte de nuestras operaciones especiales

La comunidad también consiste en los magníficos pilotos y tripulaciones de vuelo que apoyan a estos guerreros de élite. Algunos pilotos de la Fuerza Aérea de los EE. UU. con los que he trabajado me hablaron de un entrenador de pilotos que les da pequeños puntos amarillos con adhesivo en la parte posterior. Los pilotos pegan estos puntos en sus relojes y en sus cabinas como recordatorio para permanecer en Condición Amarilla: alerta, pero no sobreexcitado. Si un piloto se excita demasiado y comienza a entrar en Condición Roja, el precio que paga es la pérdida de habilidades motoras finas. No es bueno que el piloto de su helicóptero pierda el control de la motricidad fina mientras se acerca a una zona de aterrizaje caliente. Los pilotos tratan de existir en un estado zen de constante y suave amarillo.

Otros guerreros también deben mantener un estado de Condición Amarilla. Por ejemplo, cuando entreno a negociadores de rehenes, enfatizo la importancia de funcionar en Condición Amarilla. Estoy orgulloso de ser miembro de la Junta de Asesores Técnicos de la Asociación Estadounidense de Francotiradores, que es probablemente la principal organización de entrenamiento de francotiradores privados, policiales y militares del mundo. Los francotiradores deben mantener habilidades motoras finas de precisión, por lo que cuando los entreno, enfatizo la necesidad de permanecer en Condición Amarilla. Tuve el privilegio de entrenar en una conferencia internacional de técnicos en bombas. Ahora que es un grupo de personas que deben permanecer en calma y en Condición Amarilla cuando están haciendo su trabajo.

Es una situación completamente diferente para el hombre clave en un equipo SWAT que atraviesa una puerta para enfrentarse a un pistolero atrincherado. Necesita que su tiempo de reacción cognitiva, su tiempo de reacción visual y sus habilidades motoras complejas funcionen al más alto nivel. Necesita estar en Condición Roja. Sí, pierde parte de su motricidad fina, pero en su caso es un precio aceptable a pagar. A través de un entrenamiento intenso y de alta repetición, convertirá las habilidades que necesita para realizar en "memoria muscular". Los cambios de cargador, los ejercicios de alimentación incorrecta, el manejo de armas y las esposas son solo algunas de las muchas habilidades que debe ensayar hasta que pueda realizar estas intrincadas tareas sin problemas, sin pensar conscientemente, a pesar de que está en Condición Roja. Podría tener problemas si se le pide que realice una habilidad de motricidad fina que no ha ensayado,

El nivel óptimo de excitación

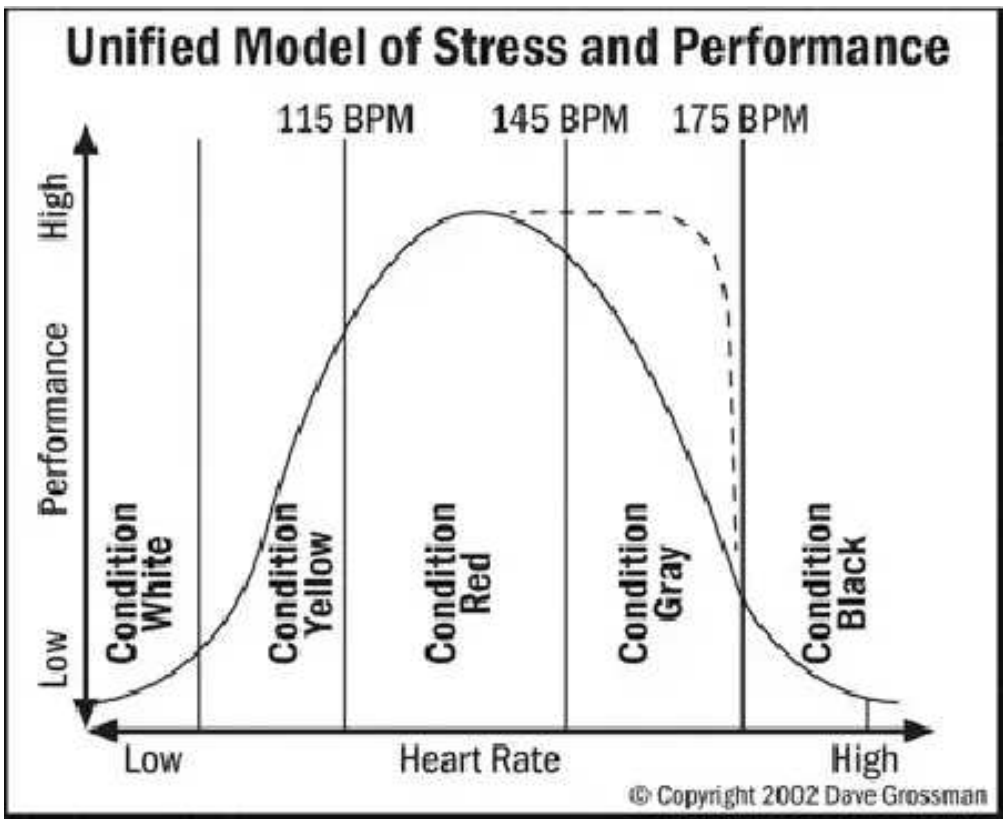
> Atornille su coraje al lugar donde se pega. . .
>
> —Shakespeare
> Macbeth

La vinculación de la frecuencia cardíaca específica con el desempeño de tareas fue iniciada por Bruce K. Siddle, autor del excelente libro Sharpening the Warrior's Edge, y uno de los grandes pioneros en el campo de "Warrior Science™". En 1997, me pidieron que escribiera la entrada sobre “Efectos psicológicos del combate” en la Enciclopedia de prensa académica sobre violencia, paz y conflicto. Le pedí a Bruce Siddle que fuera coautor del artículo conmigo debido a la investigación que había realizado sobre la fisiología del combate. Incluimos el gráfico de "Frecuencia cardíaca y rendimiento" con su escala de termómetro en el artículo. Se pidió a expertos de clase mundial que realizaran una revisión por pares de esta entrada de la enciclopedia. Las críticas fueron de gran apoyo, y una incluso dijo: "¡Esto es genial!"

Debido a la naturaleza del proceso de revisión por pares doble ciego, probablemente nunca sabré la identidad de este amable y generoso revisor, pero la verdad es que esta investigación no es realmente "brillante". Es solo un viejo soldado y un viejo policía haciendo preguntas que nadie ha hecho antes.

Estos hallazgos iniciales continuarán actualizándose y modificándose a medida que se disponga de nueva información. Hoy podemos llevar este modelo un paso más allá al integrar los códigos de color y el modelo de "U invertida" (un modelo clásico y universalmente aceptado de estrés y rendimiento) con los datos de frecuencia cardíaca de Bruce Siddle, para formar un "Modelo unificado de estrés y Rendimiento."

Cabe señalar aquí que el sistema de código de colores (que fue popularizado por el coronel Jeff Cooper, uno de los más grandes de los primeros pioneros en el campo de la ciencia guerrera) siempre ha sido un estado mental, en lugar de un nivel fisiológico. Se aplica aquí con las debidas disculpas y todo el crédito a sus desarrolladores originales.



La Zona Gris, el Piloto Automático y la Inoculación de Estrés

> Les digo a mis hombres que está bien tener miedo. Si no pensara que tienes miedo, me lo pensaría dos veces. Pero es aprender a operar con ese miedo, superarlo y hacer tu trabajo como profesional.
>
> — Sargento Mayor de Comando Bob Gallagher
>
> Ejército de EE. UU., Veterano de Somalia
>
> Sobre la preparación de sus soldados para la invasión de Irak

Pete Pomerleau y Don Lazzarini son instructores de aplicación de la ley asociados con BAHR Training Group, una organización que brinda capacitación en aplicación de la ley a gran escala. Han estado replicando algunas de las investigaciones de Bruce Siddle en las que se conectaron monitores de frecuencia cardíaca a agentes de la ley que participaban en un entrenamiento de simulación de combate altamente estresante utilizando "balas de pintura". Estas balas duelen cuando golpean, lo cual es deseable porque el dolor y la posibilidad de dolor hacen que esto

entrenar una forma de "inoculación de estrés".

Necesitamos una investigación más sistemática en esta área, pero la investigación de BAHR obtuvo los mismos resultados que Bruce Siddle. Pomerleau y Lazzarini encontraron que cuando el oficial de policía promedio experimenta un aumento de la frecuencia cardíaca inducido por el estrés (es decir, inducido por la adrenalina) en el área de 145 lpm, hay una falla significativa en el rendimiento. Pero esto no es cierto para todos. Aparentemente, si ha practicado ampliamente las habilidades requeridas, puede "empujar los límites" de Condition Red, lo que permite un rendimiento extraordinario a niveles acelerados de frecuencia cardíaca. Llamemos a esta zona, aproximadamente entre 145 y 175 lpm, "Condición gris". (Más allá de la Condición Gris está la “Condición Negra”, un área marcada por un colapso catastrófico del rendimiento mental y físico, que se cubrirá en breve). Toda esta investigación aún está en sus inicios. un reino embrionario de nueva investigación fascinante. Bruce Siddle escribe en Warrior Science™ que,

> El estudio del comportamiento del hombre en combate es un estudio de paradojas, enigmas y extremos. La experiencia del combate es un intangible, y se esconde en los rincones más profundos de la psique humana. Por lo tanto, la experiencia de combate es difícil de trazar con mediciones científicas, y aún más difícil de ingresar en el mundo de los estudiosos e historiadores.

La condición gris en particular es un verdadero "área gris" sobre la cual debemos investigar considerablemente más.

Ron Avery es un entrenador de aplicación de la ley y un tirador de pistola de combate competitivo de clase mundial que protagoniza tres videos instructivos de gran éxito llamados Secretos de un tirador profesional. Ron dice que funciona en dos niveles durante las competencias. Cuando está "corriendo y disparando", el latido de su corazón es de alrededor de 145 lpm. Para los individuos en la investigación policial realizada por Bruce Siddle y en la investigación BAHR, 145 lpm representa un nivel en el que el rendimiento comienza a decaer, pero para Ron este es su nivel óptimo de excitación. Él ha empujado el sobre. Ha ensayado y entrenado, convirtiendo cada acción en “memoria muscular”, permitiéndose funcionar a un nivel experto en Condición Gris. Este concepto de memoria muscular también se conoce como "piloto automático", que se abordará con mayor detalle más adelante.

Ron Avery llama a este proceso "aclimatación al estrés", que es un buen término descriptivo. El concepto fundamental es que el éxito previo bajo condiciones estresantes lo aclimata a situaciones similares y promueve el éxito futuro. Utilizo el término psicológico "inoculación" para describir este proceso. Lo llamemos como lo llamemos, no cabe duda de que funciona. Ron lo expresa de esta manera:

> Con el entrenamiento adecuado y el acondicionamiento y la práctica necesarios, podemos lograr habilidades que otros piensan que son imposibles. Creo que hay todo un reino de posibilidades que podemos enseñar y entrenar [guerreros] para hacer. La aclimatación al estrés se trata de medir dosis precisas de estrés seguidas de oleadas de recuperación y luego repetir estos ciclos de manera muy específica. Debe haber tiempo para que se produzca la adaptación y debe haber suficiente entrenamiento, repetido en el tiempo, para ayudar a que se mantenga y reforzar el acondicionamiento.

Mi antiguo jefe en West Point, el coronel Jack Beach, Ph.D., siempre destaca

que las emociones tienen al menos tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual. Una parte importante de lo que logramos a través de la inoculación de estrés es cognitiva. La experiencia del alumno en la formación ayuda a quitarle algo de sorpresa cuando se presenta la situación real. El entrenamiento efectivo también eleva el sentido de confianza del estudiante, que es otro aspecto cognitivo de la inoculación del estrés. La sensación de eficacia personal y confianza en uno mismo creada por un entrenamiento realista reduce tanto el estrés como cuando los músculos funcionan en piloto automático. Como dijo el duque de Wellington: "Ningún hombre teme hacer lo que sabe que hace bien".

Eliminar la sorpresa del combate, aumentar la sensación de confianza y preparar cognitivamente al guerrero para la batalla es uno de los objetivos principales de este libro. Por lo tanto, este libro puede verse como una forma de inoculación de estrés, y se espera que la reducción de la sorpresa y el aumento de la confianza proporcionados en estas páginas reduzcan el estrés del combate. A lo largo de este libro me centraré en los aspectos fisiológicos y conductuales de la preparación para el combate, pero siempre debemos tener en cuenta estos aspectos cognitivos.

Hay evidencia que indica que los expertos de clase mundial en la mejor condición física, en situaciones específicas y controladas, pueden usar el piloto automático y la inoculación de estrés para empujar el sobre de la Condición Roja hacia la zona Gris. Por ejemplo, un informe de la revista Popular Science dice que los mejores pilotos de NASCAR y de Fórmula 1 generalmente mantienen una frecuencia cardíaca de alrededor de 175 lpm durante horas y horas. Utilizando lo que sabemos de otros campos de la investigación relacionados con el rendimiento bajo estrés, podemos plantear la hipótesis de que estos pilotos de carreras tienen un conjunto limitado de habilidades (girar a la izquierda, girar a la derecha, acelerar, frenar) que se ha ensayado extensamente y que es necesario realizar. con una velocidad extraordinaria. Por lo tanto, lo mejor de lo mejor entre estos conductores parece estar esforzándose, empujando el sobre de su Condición Roja personal, hasta el borde exterior de la zona gris.

En 2001, como parte de un curso completo de dos semanas para instructores de combate, un El oficial de las Fuerzas Especiales del Ejército de los EE. UU. (Boina Verde) (junto con el Dr. CA Morgan del Centro de Yale para el PTSD y Gary Hazlett, un psicólogo de operaciones especiales del Ejército de los EE. UU.) realizó una "investigación de la variabilidad del ritmo cardíaco" en algunos de los guerreros más elitistas de nuestra nación. Debido al riguroso y exigente curso de instrucción, este selecto grupo de soldados de las Fuerzas Especiales ya se encontraba en un nivel excepcionalmente alto de condición física. Gracias a muchos años de duro entrenamiento físico y extenso desarrollo de habilidades de combate, esencialmente se han convertido en "atletas" de combate de clase mundial. El instructor principal diseñó y llevó a cabo una "prueba de esfuerzo" de combate cuerpo a cuerpo (CQB) de fuerza contra fuerza. Teniendo que depender de una combinación de guerra urbana y habilidades de combate cuerpo a cuerpo, cada Boina Verde involucró individualmente a jugadores de rol entrenados que usaron trajes de reducción de impacto Blauer High Gear y actuaron en diferentes niveles de cumplimiento. Mientras vestían equipo de combate completo y usaban armas de fuego equipadas con "balas de pintura" de simulación para "fuerza letal", así co mo habilidades de contacto total con las manos vacías para situaciones "no letales", los Bo inas Verdes fueron asaltados con un estímulo de ruido abrumador y un mal iluminado. ambiente macabro. En un momento del evento, y completamente sin previo aviso, un controlador produjo un estímulo de dolor significativo con una descarga eléctrica en la parte superior del cuerpo de cada participante que replicaba los disparos del enemigo. Mientras vestían equipo de combate completo y usaban armas de fuego equipadas con "balas de pintura" de simulación para "fuerza letal", así como habilidades de contacto total con las manos vacías para situaciones "no letales", los Bo inas Verdes fueron asaltados con un estímulo de ruido abrumador y un mal iluminado. ambiente macabro. En un momento del evento, y completamente sin previo aviso, un controlador produjo un estímulo de dolor significativo con una descarga eléctrica en la parte superior del cuerpo de cada participante que replicaba los disparos del enemigo. Mientras vestían equipo de combate completo y usaban armas de fuego equipadas con "balas de pintura" de simulación para "fuerza letal", así como habilidades de contacto total con las manos vacías para situaciones "no letales", los Boinas Verdes fueron asaltados con un estímulo de ruido abrumador y un mal iluminado. ambiente macabro. En un momento del evento, y completamente sin previo aviso, un controlador produjo un estímulo de dolor significativo con una descarga eléctrica en la parte superior del cuerpo de cada participante que replicaba los disparos del enemigo.

A pesar de estas circunstancias extraordinariamente desafiantes, todos estos guerreros se desempeñaron magníficamente. Mirar solo las frecuencias cardíacas máximas es una gran simplificación del complejo tema de la "variabilidad de la frecuencia cardíaca", pero es interesante notar que aquellos que se desempeñaron mejor tenían frecuencias cardíacas máximas cercanas a 175 lpm, mientras que aquellos que eran marginalmente menos competentes tenían frecuencias cardíacas máximas. frecuencias alrededor de 180 lpm. Al igual que nuestros pilotos de NASCAR, 175 lpm parece ser el nivel óptimo de rendimiento, e incluso en ese nivel, su condición física y su extenso entrenamiento proporcionaron la vacuna contra el estrés y las respuestas del piloto automático que les permitieron empujar el sobre de "Condición Roja" al exterior. alcance de la “Condición Gris”.

Sin embargo, hubo excepciones. Después de cada enfrentamiento, los Boinas Verdes debían sujetar a cada jugador, ya sea "muerto" o sometido en combate cuerpo a cuerpo, con "esposas flexibles", un tipo de esposas flexibles que consisten en una tira de plástico estrecha con un pequeño orificio unidireccional en un extremo. El extremo opuesto (en funcionamiento) se inserta en el orificio y luego se puede apretar. (Las versiones más pequeñas a veces se usan para atar bolsas de basura de plástico). Insertar el extremo del dispositivo de sujeción en ese pequeño orificio requiere un nivel relativamente alto de control motor fino, un proceso que los Boinas Verdes no habían ensayado mucho. El resultado fue que las personas que no habían "enhebrado previamente" sus manguitos flexibles como se les había enseñado, tenían muchas más dificultades cuando se trataba de realizar procedimientos de manguitos bajo un estrés extremadamente alto. Algunos eran, en ocasiones, visiblemente incapaz de enhebrar las esposas y, posteriormente, no sujetó adecuadamente a los sujetos. Los soldados que prepararon correctamente sus esposas realizaron la habilidad en "piloto automático" y pudieron esposar y escanear simultáneamente su entorno.

Al aprender habilidades y arraigarlas como memoria muscular o respuestas de piloto automático, es importante que solo se enseñe una forma. El estudio de WE Hicks de 1952 encontró que a medida que las posibles respuestas aumentaban de una a dos, el tiempo de reacción aumentaba en un 58 por ciento. En otras palabras, tener que elegir entre opciones lleva tiempo, y cuantas más opciones tengas, mayor será el tiempo de reacción. Esto a menudo se conoce como la “Ley de Hicks”, pero Sun Tzu dijo lo mismo hace muchos siglos: “Cuantas más posibilidades presentas al enemigo, más difuso se ve obligado a volverse. Cuanto más difuso se vuelve, más difícil le resulta concentrarse lo suficiente para realizar un ataque exitoso”. Queremos confundir al enemigo con una variedad de posibilidades, pero no queremos hacernos eso a nosotros mismos. Por lo tanto, un simple conjunto de habilidades,

Leo Frankowski es un ingeniero brillante con varias patentes y muchos libros de ciencia ficción exitosos a su nombre. Él y yo hemos colaborado en varias novelas de ciencia ficción militar. Él dice: “En las paredes de la mayoría de los equipos de ingeniería, encontrarás un cartel que dice '¡BESO!' Cuando un novato pregunta de qué se trata, se le responde: 'Mantenlo simple, estúpido'”. Esta ley fundamental de la ingeniería también se aplica al entrenamiento y la preparación de guerreros para el combate.

Hay muchas formas de inoculación de estrés. Los bomberos están vacunados contra el fuego. Los marineros son vacunados contra los barcos que se hunden colocándolos en compartimentos que se inundan de agua mientras luchan para reparar daños simulados. Muchos individuos son

inoculados contra las alturas a través de experiencias de rapel y escalada en roca.

Cada organización guerrera debe coordinarse con la unidad K-9 de la policía local o una compañía de perros patrulleros, para ver si los miembros de la organización pueden ponerse el equipo de protección adecuado y experimentar lo que es ser mordido repetidamente por numerosos perros de ataque. Preferiblemente uno a la vez, en lugar de todos a la vez. (Mi agradecimiento personal a la Asociación K-9 de Arizona por permitirme que todos los perros del estado de Arizona me mordieran, de la manera prescrita). La organización de Gavin de Becker es el primer grupo de guerreros que conozco que incorpora este entrenamiento para todo su personal. Lo llaman "Inoculación de combate al miedo", en el que se requiere que participe cada miembro de su equipo de guardaespaldas de élite. Una rabia verdadera, trastornada y asesina sólo puede ser experimentada e inoculada de esta manera, ya que los alumnos siempre saben que un entrenador racional no cometerá intencionalmente un acto que los lesione gravemente. Pero un perro de ataque lo hará, felizmente.

Reaccionar con calma y racionalmente al fuego, tomar las acciones necesarias y apropiadas en situaciones que involucran alturas y tratar de manera efectiva con un perro que ataca son ejemplos de habilidades que salvan vidas, pero no son lo más difícil que los guerreros están llamados a hacer. Estos son bastante malos, pero los guerreros también deben moverse hacia el sonido de las armas, hacia la criatura más astuta, ingeniosa y destructiva sobre la faz de la tierra: uno de su propia especie que intenta matarlos. Como hemos demostrado, para la mayoría de los seres humanos esta es la fobia humana universal.

Entonces, ¿cómo vacunas a alguien contra un tiroteo? Como veremos más adelante, los guerreros pueden (y deben) ser inoculados contra este factor estresante al experimentar escenarios de fuerza contra fuerza en los que disparan y son disparados por balas de plástico llenas de pintura, propulsadas por pólvora. Cuando entrené a las fuerzas de operaciones especiales de Singapur, se referían a ellas como "balas de dolor", un nombre apropiado.

La inoculación de estrés no es perfecta, y para obtener un grado de protección útil, debe aplicarse con precisión. La vacuna contra la gripe del año pasado tiene un valor limitado este año. Una vacuna contra la viruela brinda poca protección contra la fiebre amarilla, y la inoculación de un bombero contra el fuego es de poco valor si la gente le dispara. Sin embargo, parece haber una transferencia o "filtración" en el área de inoculación de estrés. Así como aprender un idioma facilita el aprendizaje de otros, la inoculación de estrés en un área facilita la adaptación rápida a un nuevo factor estresante. Los paracaidistas están vacunados contra el estrés para no lanzarse en paracaídas desde un avión, lo que los convierte en tropas de élite que pueden adaptarse mejor rápida y completamente a las demandas del combate terrestre.

Hay muchos estudios de casos que respaldan la teoría de que el valor de la inoculación de estrés no es solo la inoculación contra un factor de estrés específico. Parece haber una especie de "sistema inmunológico al estrés", que le permite adaptarse cada vez mejor a las nuevas tensiones.

Un oficial de entrenamiento en un importante departamento de policía de los EE. UU. me dijo que usaban un campeón de lucha de contacto completo para entrenar a su policía. Era profundamente respetado y un luchador de combate cuerpo a cuerpo extraordinariamente competente. Su nivel de inoculación de estrés en el combate sin armas estaba fuera de escala. Sin embargo, cuando lo invitaron a unirse a ellos en un escenario de balas de pintura de fuerza contra fuerza, sus habilidades en el combate sin armas no le sirvieron de nada. En su primer compromiso, su frecuencia cardíaca se disparó a más de 200

bpm y dejó caer su arma. Sin embargo, su anterior inoculación contra el estrés le permitió adaptarse rápidamente y, al final del día, se estaba desempeñando magníficamente. (Este guerrero debe ser respetado y admirado por su voluntad de someterse a la vergüenza de aprender una nueva habilidad frente a los demás. No hay vergüenza en el fracaso. Para un guerrero, la única vergüenza es no intentarlo).

Usar la respiración táctica para permanecer en la zona

> no temeré El miedo es el asesino de la mente. El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Me enfrentaré a mi miedo. Permitiré que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, volveré el ojo interior para ver su camino. Donde el miedo se ha ido no habrá nada. Solo yo me quedaré.
>
> — Frank Herberto
> Duna

Las respuestas de piloto automático desarrolladas a través de la práctica repetitiva y la inoculación de estrés a través de un entrenamiento realista y estresante son dos herramientas poderosas y efectivas para ir más allá y permanecer en la zona. Una herramienta adicional para controlar la respuesta fisiológica es el ejercicio de respiración táctica.

Volvamos a Ron Avery y su actuación como tirador profesional. Cuando corre y dispara en una competencia de pistola, su frecuencia cardíaca alcanza un máximo de alrededor de 145 lpm, pero cuando está de pie y dispara, su ritmo cardíaco se mantiene alrededor de 90 lpm. Se empuja hacia abajo a la Condición Amarilla, como un francotirador que dispara con calma y precisión. Un buen tirador profesional funciona en dos niveles, rebotando entre Condición Amarilla y Condición Roja (o, a veces, en una Condición Roja que se extiende hasta el ámbito de Condición Gris).

Algo similar sucede con los jugadores profesionales de baloncesto. Están corriendo de un lado a otro de la cancha, funcionando en condición roja alta, a menudo empujando el sobre hasta la zona gris, lo cual está bien para esa fase del juego. Sin embargo, si un jugador se detiene e intenta hacer un tiro libre mientras el corazón le late con fuerza en el pecho, "tirará un ladrillo": fallará. Por lo general, un jugador de baloncesto profesional hace una pausa por un momento antes de hacer un tiro libre e intuitivamente sabe que debe respirar profundamente. Utiliza todo el tiempo disponible para bajar su ritmo cardíaco. Mueve los grandes músculos de sus hombros, conscientemente relaja su cuerpo y evita mirar a la multitud mientras se concentra en su tarea. Intencionalmente se empuja hacia abajo a la Condición Amarilla, convirtiéndose en un "francotirador" para hacer el tiro.

Para aquellos que no empujan el sobre a través de la aptitud física y el entrenamiento repetitivo, la Condición Gris es generalmente un ámbito en el que las habilidades motoras complejas comienzan a desmoronarse. Una de las cosas que parece estar sucediendo aquí es que la simetría bilateral comienza a establecerse, lo que significa que lo que haces con una mano es probable que lo hagas con la otra. Por ejemplo, sorprenda a un bebé y sus pequeños brazos y piernas se sacudan en lo que se conoce como respuesta de sobresalto, haciendo exactamente lo mismo en ambos.

lados del cuerpo. La simetría bilateral puede tener graves consecuencias para un oficial de policía en una situación tensa en la que apunta con una pistola a un sospechoso. Digamos que el sospechoso intenta huir y el oficial de policía lo agarra con la mano libre. Ahora bien, esta nunca es una buena técnica táctica, y es especialmente mala cuando el ritmo cardíaco del oficial supera los 145 lpm. Su latido cardíaco acelerado causa simetría bilateral, de modo que cuando el oficial agarra un puño de la camisa del sospechoso con una mano, tiene una respuesta de embrague convulsivo en la mano del arma, lo que provoca una descarga involuntaria del arma. Esa es mi definición de un mal día para nuestro oficial de policía y un muy mal día para el sospechoso.

La simetría bilateral también puede ocurrir cuando te sobresaltas. En un artículo titulado "El impacto del sistema nervioso simpático en las investigaciones sobre el uso de la fuerza", escribe Bruce Siddle:

> Ser sobresaltado mientras está física y/o mentalmente preocupado dará como resultado cuatro acciones involuntarias que ocurren dentro de los 150 milisegundos. Primero, los ojos parpadean; segundo, la cabeza y la parte superior del torso se mueven hacia adelante; tercero, los brazos se doblan a la altura del codo; y por último, las manos comienzan a apretarse en puños. Si una persona está bajo un estrés extremo y se ha introducido adrenalina en el sistema, la contracción resultante de la respuesta de sobresalto [de las manos] puede generar hasta 25 libras de presión. Esa cantidad de fuerza es aproximadamente el doble de la necesaria para disparar un revólver de doble acción.

Ahora, existen muchas medidas de seguridad para evitar esta respuesta convulsiva del embrague. Una es mantener el dedo fuera del gatillo hasta que sea el momento de destruir el objetivo, una técnica que se ha convertido en el estándar para el entrenamiento militar y policial. Incluso eso no es una garantía, ya que la respuesta del embrague a veces puede ser tan intensa que el dedo se deslizará hacia atrás en el guardamonte provocando una descarga involuntaria.

> Mi coautor contó que estuvo involucrado en una gran reyerta como policía militar (MP) en Saigón.
>
> Había seis soldados estadounidenses enfurecidos y cinco o seis miembros de la policía militar, y nos lanzábamos acalorados y duros por toda la acera, salíamos a la calle y volvíamos a la acera. En un momento, uno de los soldados comenzó a desarmar a uno de los PM, así que saqué mi .45, bombeé la corredera a la recámara una ronda y la clavé en la cara del hombre. Cuando obedeció mis órdenes de acostarse boca abajo, apunté mi .45 al aire y sin darme cuenta apreté el gatillo, disparando una bala al cielo. Sorprendió a todos y detuvo la pelea para que pudiéramos esposar a los sospechosos. Por cierto, recibí un elogio verbal del preboste por mi rapidez mental. Como no había recibido ningún elogio hasta ese momento, acepté el suyo con gracia y humildad, sin mencionar nunca que había sido un error.

Otra medida de seguridad estándar es sostener el arma en una posición de puerto baja, inclinada hacia abajo. En caso de que se produzca una descarga involuntaria, es de esperar que el proyectil golpee el suelo, o al menos golpee la parte inferior de cualquier persona que tenga la mala suerte de estar frente al arma.

Sin embargo, la mayor salvaguarda es no permitir que su ritmo cardíaco suba demasiado. Las personas tranquilas son mucho menos propensas a cometer este tipo de errores. Una vez que su ritmo cardíaco se eleva por encima de la condición roja (generalmente comenzando alrededor de 145 lpm), no hay nada que desee.

La mayoría de las personas han experimentado ansiedad antes de realizar un examen importante. Hay dos componentes para evaluar la ansiedad: el psicológico y el fisiológico. Este último se caracteriza por un ritmo cardíaco acelerado y una pérdida del control motor fino. Cuando enseñaba en West Point y en la Universidad Estatal de Arkansas, descubrí que los jugadores de fútbol generalmente sufrían lo peor de la ansiedad ante los exámenes. Ahora bien, en la mayoría de los campus, los jugadores de fútbol tienen la desafortunada reputación de ser “más tontos que una caja de piedras”, como dijo uno de mis compañeros profesores, lo que generalmente es injusto. La verdad es que generalmente no son menos inteligentes que cualquier otro atleta, pero su deporte puede jugar en su contra.

Con la excepción del mariscal de campo y el pateador, nadie en el equipo de fútbol necesita el control de la motricidad fina. Los bloqueadores y los defensores ciertamente no lo necesitan, y la mayoría de las veces el receptor (atrapando con las dos manos) solo necesita simetría bilateral. Cuando un jugador de fútbol está en el juego, funcionando en lo que a menudo se conoce como su "punto ideal", su nivel de rendimiento, su Condición Roja (que puede llevarse muy alto a la zona gris), está en algún lugar entre 140 y 175. latidos por minuto

Una consecuencia desafortunada de esto es que debido a que se desempeñó en su punto ideal con tanta frecuencia en la escuela secundaria y en la escuela secundaria, y ahora en la universidad, su nivel de desempeño puede coincidir con el del salón de clases. Es posible que haya estudiado toda la noche para un examen, conoce el material y tiene muchas ganas de hacerlo, pero cuando se sienta para tomarlo, el corazón le late con fuerza en el pecho como lo hace en el campo. De repente no puede hacer funcionar su pluma con los dedos, y cuanto más lo intenta, peor se vuelve su condición. Entonces, él se queda en blanco. No puede responder ni siquiera a la primera pregunta, y va cuesta abajo desde allí. Cuando no pasa la prueba, todo el mundo está convencido de que es un estúpido y, por desgracia, puede que incluso él mismo lo crea. Pero él no es estúpido; es sólo su cuerpo trabajando contra él.

Durante mi tiempo como profesor en el estado de Arkansas, la mayoría de los entrenadores intentaron enviar a sus alumnos a mi clase de Introducción a la Psicología. No fue porque yo sea un profesor fácil, sino porque les enseñé una poderosa técnica de respiración, la misma que les daré más adelante en el libro. Observé a los estudiantes mientras tomaban su examen, estando atento a las trampas, pero sobre todo estaba atento a los signos de ansiedad ante los exámenes. A menudo los veía encorvar los hombros e hiperventilar. Si fueran de tez clara, sus rostros se volverían blancos alrededor de la nariz y los labios, y sus nudillos se volverían blancos. Cuando esto sucedió, supe que alguien sufría de ansiedad ante los exámenes. Entonces, periódicamente durante la prueba, les pedía a todos que se detuvieran y dejaran sus lápices, y digo mi mantra: “Es un tiro libre. Es un tiro libre. Luego haría que toda la clase hiciera exactamente lo que hace un jugador de baloncesto para prepararse para un tiro libre: respirar para bajar el ritmo cardíaco. Más específicamente, les pediría que hicieran el ejercicio de respiración táctica de cuatro tiempos utilizado por los equipos SWAT de élite y los soldados de operaciones especiales en todo el mundo. Y funcionó.

La respiración táctica es verdaderamente una revolución en el entrenamiento de guerreros y yo soy solo una de las muchas personas que enseñan esta técnica. Seminario de supervivencia callejera de The Caliber Press

es un programa de clase mundial que ha capacitado a cientos de miles de agentes del orden público en este método, y han recibido una gran cantidad de comentarios que confirman que la respiración táctica sin duda ha salvado muchas vidas. Si esta técnica puede ser útil para los jugadores universitarios de básquetbol en el fragor de un juego, y para los jugadores de fútbol americano que luchan contra la ansiedad ante los exámenes, ¡cuán infinitamente más importante es para los guerreros que toman decisiones de vida o muerte y toman decisiones de vida o muerte en medio de la competencia! ambiente tóxico, corrosivo y destructivo de la fobia humana universal?

Condición Negro

> ¡Oh juicio! Has huido a las bestias brutales, y los hombres han perdido la razón.
>
> —Shakespeare
> Julio César

La investigación de frecuencia cardíaca de Bruce Siddle, los informes de Popular Science sobre los pilotos de NASCAR y la investigación de la "prueba de esfuerzo" de los Boinas Verdes indican que 175 lpm es casi lo más alto que se puede introducir en esta misteriosa zona gris. Una vez más, debemos ser cautelosos al poner números específicos en estas Condiciones, pero parece que incluso en las circunstancias más ideales, por encima de 175 lpm, comienza a ocurrir una serie de eventos catastróficos.

Los cardiólogos nos dicen que, en cierto punto, un ritmo cardíaco acelerado se vuelve contraproducente porque el corazón bombea tan rápido que no puede extraer una carga completa de sangre antes de bombearla de nuevo. A medida que la frecuencia cardíaca aumenta más allá de este punto, la eficacia del corazón y el nivel de oxígeno proporcionado al cerebro disminuyen constantemente. Un cardiólogo me sugirió que esto podría ser lo que sucede cuando la activación del SNS induce una frecuencia cardíaca superior a 175 lpm.

Cualquiera que sea la causa, algo notable parece estar sucediendo cuando el SNS acelera la frecuencia cardíaca por encima de 175 lpm. Para nuestros propósitos aquí, llamemos a esta Condición Negra, y examinemos lo que sucede dentro de la mente de una persona que intenta funcionar en ese nivel.

El “Modelo de Cerebro Triuno” fue desarrollado por el Dr. Paul MacLean, jefe del Laboratorio de Evolución y Comportamiento del Cerebro en el Instituto Nacional de Salud Mental en Bethesda, Maryland. Sugiere que pensemos que el cerebro humano consta de tres partes: el cerebro anterior, la parte que te convierte en un ser humano; el mesencéfalo, o cerebro de mamífero, la parte que todos los mamíferos tienen en común; y el rombencéfalo, o el tronco del encéfalo. El cerebro anterior realiza procesos de pensamiento básicos, el cerebro medio realiza procesos reflexivos extensos y el cerebro posterior se encarga de la frecuencia cardíaca y la respiración.

Si te dispararan en el cerebro anterior, podrías sobrevivir a la herida, ya que puedes sobrevivir mucho daño en esa parte del cerebro. De hecho, hasta que eras un adolescente, los médicos podían realizar una hemisferectomía y extirpar la mitad de tu cerebro, y aún podías tener una vida completamente funcional. Sin embargo, se produce un daño grave cuando una bala golpea el cerebro medio y, incluso si una bala de pequeño calibre entrara en el cerebro posterior, la intrusión probablemente interrumpiría la respiración y los latidos del corazón.

A medida que ingresa en la Condición Negra, su procesamiento cognitivo se deteriora, lo cual es una forma elegante de decir que deja de pensar. Hace unos 2500 años, Brásidas de Esparta dijo que “el miedo hace olvidar a los hombres, y la habilidad que no puede luchar es inútil”. En Condition Black puedes correr y luchar como un oso grande, sin pelo y sin garras, pero eso es todo lo que eres capaz de hacer. Su cerebro anterior se apaga y el cerebro medio, el "cachorro" en el interior, esa parte que es igual al cerebro de su perro, alcanza y "secuestra" el cerebro anterior.

Es importante tener en cuenta que existe una enorme diferencia entre el impacto en el rendimiento de un aumento de la frecuencia cardíaca causado por el miedo (es decir, el sistema nervioso simpático inundando el cuerpo con hormonas del estrés) y un aumento de la frecuencia cardíaca causado por el ejercicio físico. Cuando su corazón late con fuerza debido al esfuerzo físico, su cara generalmente estará roja como una remolacha, ya que cada vaso se dilata completamente para llevar sangre a los músculos. Pero con un aumento de la frecuencia cardíaca inducido por el miedo, su cara generalmente se volverá blanca debido a la vasoconstricción. Si se imponen demandas físicas extremas al cuerpo al mismo tiempo que se produce la vasoconstricción, entonces estos dos procesos aparentemente trabajan uno contra el otro para causar un ritmo cardíaco vertiginoso. No estamos seguros de por qué sucede esto, pero la corriente,

Lo mencioné anteriormente, pero vale la pena repetirlo aquí para comprender que utilizar el ejercicio físico para aumentar el ritmo cardíaco es una técnica excelente para simular los efectos del estrés de combate. Pero debemos recordar que los poderosos efectos fisiológicos de alguien que intenta matarte no son algo que podamos replicar en el entrenamiento, aunque el entrenamiento con balas de pintura de fuerza contra fuerza (alguien que intenta lastimarte) puede acercarse bastante.

¿Alguna vez ha tratado de tener una discusión o una discusión con una persona realmente asustada o enojada? No se puede hacer, porque cuanto más asustada y enojada está la persona, menos racional es. Esto se debe a que su cerebro anterior se ha apagado y su cerebro medio, como el de un perro, tiene el control. De hecho, también podrías tratar de discutir con tu perro: él podría estar intrigado por la experiencia, pero no logrará mucho. También no lograrás mucho cuando intente hablar con un ser humano en esta condición elevada. Para conectar con él, primero debes calmarlo.

Artwohl y Christensen, en Deadly Force Encounters, dan un ejemplo clásico de este comportamiento irracional.

> El oficial Peterson no escuchó la explosión de la escopeta del otro oficial o el disparo de la pistola de su compañero o incluso su propio disparo, pero cada disparo alcanzó al sospechoso.
>
> “Me acerqué al tipo, que se deslizó por el costado de su automóvil hasta quedar sentado, y pateé su Beretta. Otro oficial recogió el arma mientras otros dos ponían al tipo boca abajo y lo esposaban”. Peterson fue golpeado con una oleada de adrenalina, mayor que la que podría crear cualquier píldora sintética. “Fui al teléfono del coche y marqué el número de mi casa. Conseguí la grabadora, pero sabía que mis hijos estaban en casa, probablemente todavía durmiendo. Grité para que alguien lo recogiera y seguí gritando hasta que despertó a mis hijos en el piso de abajo. Cuando contestaron, yo

Les grité lo que acababa de pasar y que quería verlos. Solo necesitaba sostenerlos. Cuando me preguntaron cómo llegarían a mí, les dije que mi pareja vendría a buscarlos".

Peterson dice que la emoción fue tan intensa, tan extraordinaria, que fue casi como una experiencia extracorpórea. Los niños no fueron llevados a la escena.

Vasoconstricción: Blanca de Miedo

No tengo tiempo para sangrar.

—Jesse Ventura

Piensa en esas mañanas frías cuando tus dedos están blancos y no te funcionan. Ese es un ejemplo de vasoconstricción causada por el frío. También sucede como resultado del estrés. En su etapa más temprana, cuando ingresa a la "Condición roja" (comenzando alrededor de 115 lpm), comienza a experimentar una pérdida del control de la motricidad fina. En "Condición gris" (comenzando alrededor de 145 lpm), el individuo promedio comienza a perder el control motor complejo. Pero cuando su corazón sube al reino de la "Condición Negra" (alrededor de 175 lpm), los efectos de la vasoconstricción se vuelven catastróficos. Es fácil detectar esto en una persona de tez clara (aunque le sucede a todas las personas de todas las razas), porque puede ver que la piel se vuelve blanca cuando el flujo de sangre a la capa externa de su cuerpo se contrae. Específicamente, la sangre bombea desde el corazón a través de las arterias y luego,

A niveles bajos de vasoconstricción (por frío o estrés), solo los pequeños capilares se cierran, lo que provoca cierta pérdida del control de la motricidad fina. Le sucede a tus dedos en esas mañanas frías y sucede cuando estás bajo estrés. A medida que la vasoconstricción se vuelve más intensa, el flujo de sangre a los músculos motores complejos comienza a cerrarse. La sangre se acumula en el centro del cuerpo y en los grandes grupos de músculos, y la presión arterial se dispara. (Este aumento de la presión arterial es un aspecto importante de lo que le sucede a su cuerpo; las investigaciones del Centro Federal de Capacitación para el Cumplimiento de la Ley sugieren que la presión arterial sistólica es un indicador mucho mejor del estrés que la frecuencia cardíaca). La capa externa de su cuerpo se vuelve casi una capa de armadura, y mientras no se golpee una arteria, puede sufrir daños extensos sin mucha pérdida de sangre.

Este parece ser un mecanismo de supervivencia destinado a limitar la pérdida de sangre en una situación de combate. Sin embargo, el precio que paga es la pérdida del control motor porque cuando los músculos dejan de recibir sangre, dejan de funcionar. Eventualmente, habrá una reacción negativa llamada vasodilatación, que es lo opuesto a la vasoconstricción. Cuando se produce la vasodilatación, las venas se abren de par en par y (si tiene la tez clara) la cara se pone roja. Los oficiales de policía a veces se refieren a esto como una "cara de tomate" y han aprendido que generalmente representa un peligro significativamente menor que la cara blanca de la vasoconstricción.

Bruce Siddle da un ejemplo clásico de vasoconstricción. Como tres policías

se revisaron entre sí en busca de lesiones después de un tiroteo, uno de ellos encontró una pequeña arruga en la parte delantera de la parte superior de la manga y otra arruga en el otro lado. “La bala debe haberme fallado”, dijo, visiblemente aliviado. Pero tan pronto como pronunció esas palabras, la herida en su brazo se abrió y el agujero brotó sangre. Cuando pensó que estaba bien, se relajó, lo que provocó que cesara la vasoconstricción y comenzara la vasodilatación.

¡Marca el 9-1-1!

> El cerebro medio no tiene filosofía, ni vacilación ni arrepentimiento. Sólo conoce la muerte y la vida, ¡y nada en el medio! El mesencéfalo nunca se confunde y nunca titubea. ¡Su trabajo es sacarnos vivos de este lío! Es pobre en multitarea. Actúa con decisión y solo hace una cosa a la vez. Nunca se disculpa, nunca mira hacia atrás y no derrama lágrimas.
>
> Desafortunadamente, el mesencéfalo se ignora en la filosofía de formación de muchas instituciones. Hacemos demasiado entrenamiento "en abstracto". “En abstracto” es donde debe comenzar todo entrenamiento, porque el cerebro frontal es el punto de entrada para toda la información. Desafortunadamente, ahí es donde termina gran parte de lo que pasa por entrenamiento. A medida que el estudiante se sumerge gradualmente en el entorno de entrenamiento, los niveles de estrés deben aumentar para que las habilidades psicomotoras importantes comiencen a filtrarse en el cerebro medio. El cerebro medio solo "sabrá qué hacer" si el estudiante ha sido "vacunado contra el estrés".
>
> — John Farnam
> Correspondencia al Coronel Grossman

A medida que se estresa cada vez más y pasa a la Condición Negra, es común perder la visión periférica, una condición comúnmente conocida como visión de túnel. Cuanto más estresado te vuelves, más estrecho es el túnel. También habrá una pérdida de percepción de profundidad, lo que significa que una amenaza parece más cercana de lo que realmente es, y una pérdida de visión de cerca, lo que significa que tiene problemas para ver cosas cercanas. Literalmente te vuelves “tan asustado que no puedes ver con claridad”.

Las personas que enfrentan una amenaza, como un hombre con un cuchillo, a menudo retroceden para ver más de la situación. Es una terrible ironía en algunas situaciones estresantes, que en el momento en que más necesita sus ojos, puede perder su visión de cerca. Entonces, ¿qué significa esta pérdida?

Considere el simple hecho de marcar el 9-1-1 en su teléfono. Permíteme darte una tarea fácil, una que te imploro que hagas. Alguna noche, mientras usted y su familia miran televisión, desconecte su teléfono y haga que todos en su familia practiquen marcando el 9-1-1. Hágalo por lo menos 20 veces cada uno y hágalo varias veces al año. ¿Por qué practicar un acto tan simple?

Digamos que su hijo nunca ha practicado marcar el 9-1-1 y está solo en casa en el dormitorio de atrás mientras alguien está derribando la puerta del dormitorio. Su ritmo cardíaco aterrorizado probablemente martillará a 220 lpm. Recuerde, su control motor fino comenzó a deteriorarse a los 115 latidos y su visión de cerca comenzó a disminuir alrededor de los 175 lpm. Ahora, a 220 latidos, la vida de su hijo depende de su capacidad para marcar

tres números que nunca ha marcado antes. Si lo ha ensayado, sus dedos sabrán qué hacer incluso con el ritmo cardíaco acelerado. Pero si ella no lo ha ensayado...

Un oficial de policía me dio un excelente ejemplo. “Soy un poco perezoso”, dijo. “Nunca he buscado un número de teléfono en mi vida. Solo marco el 4-1-1”. Un día, mientras estaba solo en casa, accidentalmente se pegó un tiro en la pierna. “Marqué y marqué y marqué el 9-1-1, pero seguí recibiendo el 4-1-1”. Dado que eso es lo que normalmente marcaba, bajo estrés sus dedos estaban en piloto automático. “Finalmente me di por vencido”, dijo, “y le dije al operador de información: ‘Soy policía. Me he disparado. Comuníquese con emergencia por mí’”. Cualquier cosa que ensayes es lo que harás bajo estrés. Si pasa años y años marcando el 4-1-1 y nunca practica el 9-1-1, entonces, bajo estrés, es probable que marque el 4-1-1.

En otro caso, un oficial tuvo que aplicar resucitación cardiopulmonar a su hija pequeña. Le entregó el teléfono a su esposa y le dijo que marcara el 9-1-1, pero ella no pudo hacerlo. Sin práctica previa, no podía ver los números y no podía usar sus dedos, ni siquiera para salvar la vida de su propio hijo. Otro oficial me dijo que su esposa estaba sola en casa con los niños cuando los perros comenzaron a ladrar y alguien comenzó a derribar la puerta de la cocina. Buscó desesperadamente el teléfono pero no pudo ver los números. Se las arregló para presionar el botón "cero", que finalmente salvó sus vidas.

Un oficial de un centro de capacitación policial sufrió un ataque al corazón y mientras agonizaba, el asistente administrativo trató en vano de llamar al 9-1-1. Marcó una y otra vez, pero no pudo conseguir un operador de emergencia. Finalmente, enojada y frustrada, arrojó el teléfono al otro lado de la habitación, arrancando el cable de la pared. Más tarde, cuando estuvo tranquila y serena, se dio cuenta de que no había estado marcando el nueve para obtener primero una línea externa.

Cualquier habilidad que requiera bajo estrés debe ensayarse con anticipación. Por ejemplo, si vas a marcar el 9-1-1 en un celular, debes recordar darle al final “enviar”. Lo sabes ahora cuando estás tranquilo y sereno, pero ¿qué pasa cuando tu corazón se acelera a 220 lpm? Ensáyelo ahora unas cuantas veces para que esté ahí para ti cuando lo necesites. Asegúrese de que el teléfono esté apagado primero.

Los policías saben que tienen que ensayar cambiando cargadores en sus armas. Si bien es fácil colocar un cargador en el pozo de un arma y cerrarlo de golpe, los oficiales experimentados saben que si no han practicado esta simple acción, es posible que no puedan hacerlo en una situación estresante. Hay un valor particular en la práctica de habilidades en situaciones de entrenamiento estresantes, como durante enfrentamientos de balas de pintura de fuerza contra fuerza. Si los guerreros realizan una acción bajo estrés de supervivencia, entonces realmente poseerán la habilidad en el cerebro medio.

Pérdida de visión de cerca y puntería con pistola

> Por difícil que parezca durante el fragor de la batalla, es importante cambiar el enfoque del arma en sí misma al ser humano que vive, respira y empuña el arma: el mismo ser humano que come, duerme, orina y también se pone los pantalones. en una pierna a la vez como lo hiciste esta mañana.
>
> —Steve Tarani y Damon Fay

En una situación desgarradora, la pérdida del control de la motricidad fina y la visión de cerca hace que sea obligatorio que perfeccione esas cosas que parecen simples cuando está tranquilo y sereno. En Sharpening the Warrior's Edge, Bruce Siddle señala que la motricidad fina disminuye a medida que aumenta la frecuencia cardíaca, pero puede limitar el impacto preparándose mental y físicamente con anticipación.

Con una pérdida de visión de cerca, es posible que no pueda ver la mira de su pistola. (En un rifle, parece que la mira delantera está lo suficientemente lejos como para que la capacidad de ver claramente no se vea afectada por la pérdida de la visión de cerca, y en una mira militar, se supone que la mira trasera está desenfocada. Eso puede ayudar a explicar por qué prácticamente todos los ejércitos en todas las naciones se convirtieron a la mirilla en sus armas militares a lo largo del siglo XX). No hay debate sobre el hecho de que esta incapacidad para enfocarse en la mira de la pistola puede ocurrir, aunque hay un debate en curso como a cómo tratar el problema. Algunos dicen que si se le enseña a mirar la mira frontal durante el tiempo suficiente y con la fuerza suficiente, la verá en el momento de la verdad. Otros dicen que si tomas dos slugs y tu corazón se acelera a 220 lpm,

No quiero involucrarme en este debate de tiros apuntados versus tiros dirigidos. Tengo buenos amigos (hombres a los que admiro y respeto mucho) en ambos lados de este tema, y creo que probablemente estemos evolucionando hacia una solución que use una combinación de los dos métodos: cuando tenga tiempo y distancia, use esas miras, pero cuando no lo hace, a distancias extremadamente cortas puede ser útil volver al tiro puntual.

Solo sepa que bajo un estrés extremo es posible que no pueda ver la mira de su pistola. Hay varios estudios de casos de oficiales de policía que informan después de sus tiroteos que, debido a que no podían ver sus puntos de mira, no dispararon. Sepa con anticipación que este fenómeno puede ocurrir y no deje que lo paralice.

Si te encuentras en una confrontación desesperada, de vida o muerte, a quemarropa, y tienes un tiro claro, confía en tus instintos, apunta y dispara. Pero, si tiene dificultades para enfocar su vista y solo tiene unos segundos, respire. A la mayoría de nosotros nos enseñaron a respirar durante nuestro primer día en el campo de tiro, utilizando las siglas BRASS, Breathe, Relax, Aim, Sight y Squeeze. Inhala, sosténlo, déjalo salir, sosténlo y aprieta. Esta es la oportunidad perfecta para utilizar el método de respiración táctica.

Si tiene tiempo, respire y bájese a Condition Red para que pueda enfocar esas vistas. O dé un paso más y bájese en Condition Yellow y haga un tiro de precisión sólido como una roca. La técnica de respiración se tratará con mayor detalle más adelante, pero déjame darte solo un ejemplo de un individuo que utilizó conscientemente esta técnica para descender a sí mismo a la Condición Amarilla. Un oficial me contó una experiencia que tuvo mientras cazaba. “Tenía este magnífico dólar en la mira”, dijo.

> Estoy arriba en mi stand de ciervos y mi corazón late con fuerza en mi pecho. Es una toma remota en un ángulo extraño y todo lo que puedo ver es la parte de atrás de su cabeza y su cuello. Tuve tiempo, así que tomé cuatro respiraciones profundas con el estómago, tal como nos enseñaste. los

la respiración me bajó el ritmo cardíaco y acerté el tiro.

Si un poco de ejercicio de respiración puede funcionar en la competencia, en el campo y mientras caza, sepa que tendrá un enorme poder para controlar su respuesta al estrés durante el combate.

Sección Dos | Distorsiones perceptivas en combate: un estado alterado de conciencia

Un amigo me pidió una tarea imposible: describir el combate cuerpo a cuerpo campal con palabras. ¡Imposible! Porque lo abarca todo, en seis dimensiones, desde el frente, la izquierda, la derecha, rebota desde atrás, explota proyectiles desde arriba y sacude el suelo desde abajo. Uno realmente "siente" el combate en el cuerpo.

Se trata de la visión borrosa de los ojos sudorosos, el olor acre y asfixiante de las capas de humo de pólvora, los ruidos horribles que revientan los oídos, las vibraciones nerviosas cinéticas de los morteros que explotan, las granadas de mano y los proyectiles, los gritos de los humanos, los gritos de los heridos, el gemido penetrante. de rebotes de balas y metralla, escondiéndose detrás o pasando por encima de los cuerpos de quizás alguien que conoces. Todo a la vez. Ningún medio puede jamás duplicarlo. No hay meras palabras que puedan transmitirlo.

¡Gracias a Dios, solo me pasó un par de veces!

Pero, una vez expuesto a su calor, te suelda en un vínculo, no solo con un amigo, sino también con un enemigo, que nadie más, sin importar lo cerca que estés de ti, podrá compartirlo.

Mmm. Tal vez lo describí.

—Keith Kreitman

Veterano de la Segunda Guerra Mundial contado al coronel Grossman

---

Al igual que Keith Kreitman, la mayoría de las personas que han estado en combate te dirán que es simplemente indescriptible. No hay palabras para describirlo. Es como tratar de describir una pintura vívida sin tener palabras para colores y matices. Ahora, con la investigación descrita en esta sección, hemos comenzado a recopilar términos descriptivos para crear una "paleta" aproximada de "colores" básicos y primarios para pintar una imagen cruda que nos ayudará a comprender la experiencia diversa de cada individuo en el ámbito del combate. .

Al pintar nuestro cuadro nunca debemos olvidar que el combate es 99 por ciento puro aburrimiento y uno por ciento puro terror. Pero es dentro de ese reino del uno por ciento de puro terror que tenemos más que aprender y es donde pioneros como el Dr. Artwohl y el Dr. Klinger, cuya investigación se describe en esta sección, han abierto un camino para que otros lo sigan.

Capítulo una

Los ojos y los oídos: exclusión auditiva, sonido intensificado y visión de túnel

> ¿Quién es tan sordo o tan ciego como él que
> voluntariamente no quiere oír ni ver?
>
> — John Heywood (alrededor de 1565)
> Proverbios

En el combate puede ocurrir un extraño conjunto de distorsiones perceptivas que alteran la forma en que el guerrero ve el mundo y percibe la realidad. Realmente puede ser un estado alterado de conciencia, similar a lo que ocurre en un estado inducido por drogas o al dormir. Es increíble que no supiéramos nada de esto antes. Todo lo que teníamos que hacer era preguntar. Ahora que estamos haciendo las preguntas correctas a los veteranos de combate, hemos aprendido más en las últimas décadas que en los 5000 años anteriores, y estamos aprendiendo más todos los días.

El psicólogo policial Dr. Alexis Artwohl ha llevado a cabo lo que creo que es una de las mejores investigaciones sobre las distorsiones perceptivas en el combate. El Dr. Artwohl y Loren Christensen recopilaron estos datos en su libro Deadly Force Encounters, que recomiendo enfáticamente a mis audiencias militares y policiales.

Tenga en cuenta que las distorsiones perceptivas de la audición y la visión que se abordan en este capítulo son significativamente diferentes de las experiencias normales del día a día en las que no nota ciertas imágenes y sonidos simplemente porque no les está prestando atención. No ver u oír algo porque te estás concentrando en otra cosa es una manifestación psicológica. Mientras que la "visión de túnel" y la "exclusión auditiva" parecen implicar influencias psicológicas de "concentración" y poderosos efectos fisiológicos causados por cambios biomecánicos en el ojo y el oído. Necesitamos mucha más investigación sobre este tema, pero la teoría dominante en este momento es que estos cambios biomecánicos en los órganos sensoriales son un efecto secundario de la vasoconstricción y otras respuestas al estrés que se abordaron anteriormente.

Exclusión auditiva: "Nuestras armas simplemente hicieron '¡Pop!'"

> En la rabia sorda como el mar, apresurada como el fuego.
>
> —Shakespeare
> rey ricardo ii

Distorsiones perceptivas en Combate

De Deadly Force Encounters por Dr. Alexis Artwohl y Loren Christensen

Basado en una encuesta de 141 oficiales

- 85% Sonido disminuido (exclusión auditiva)
- 16% Sonidos Intensificados
- 80% Visión de túnel
- 74% Piloto Automático (“Miedo Sin Palabras”)
- 72 % de claridad visual aumentada
- 65% de tiempo de cámara lenta
- 7% Parálisis Temporal
- 51 % de pérdida de memoria para partes del evento
- 47 % de pérdida de memoria para algunas de sus acciones ("Perseveración")
- 40% Disociación (desprendimiento)
- 26% Pensamientos intrusivos que distraen
- 22% Distorsiones de la memoria ("¿Conjunto perceptivo?") (Papel del miedo y asociaciones pasadas) (Papel de la grabación de video)
- 16 % de tiempo de movimiento rápido

Para obtener información adicional sobre las distorsiones perceptivas en combate, consulte Into The Kill Zone del Dr. David A. Klinger. www.cienciaguerrera.com

---

El Dr. Artwohl encuestó a 141 policías que habían estado en lo que las agencias de aplicación de la ley a veces llaman “encuentros de fuerza letal”. Los llamaríamos tiroteos. Descubrió que más de ocho de cada diez oficiales experimentaron una disminución del sonido, es decir, los disparos “se callaron”.

Los cazadores saben que quedarán sordos temporalmente y que les zumbarán los oídos durante el resto del día si no usan protección auditiva cuando apuntan con sus rifles para ciervos. Sin embargo, no usan protección para los oídos cuando realmente disparan a un venado y, a menudo, no escuchan sus disparos, o el sonido es silenciado, y sus oídos no zumban después. Si esta es una respuesta de estrés común al dispararle a un venado, ¿cuánto mayor sería esa respuesta de estrés si el venado le devolviera el tiro?

Considere este ejemplo clásico de exclusión auditiva de Deadly Force Encounters:

Mi pareja y yo perseguíamos un vehículo robado. El sospechoso conducía de manera errática, deteniéndose solo cuando el vehículo se salió de control y se estrelló contra una zanja. Mi compañero tenía la escopeta y yo tenía mi semiautomática desenfundada mientras nos acercábamos con cautela. Cuando una bala salió disparada por una de las ventanas, abrí fuego.

Débilmente escuché una ronda dispararse, luego nada. Podía sentir el retroceso de mi

mi propia pistola, así que sabía que estaba disparando, pero no oí la escopeta y temía que le hubieran disparado a mi compañero. Cuando todo terminó, resultó que había disparado nueve rondas y mi compañero, que estaba a un metro y medio de distancia, había disparado cuatro rondas de escopeta. El sospechoso también disparó dos rondas más antes de que lo matáramos. Ninguno de nosotros resultó herido.

No tenía idea de cuántas rondas habíamos disparado hasta que me dijeron más tarde. Hasta el día de hoy, todavía no recuerdo haber escuchado ningún disparo, excepto esa primera ronda.

La gran mayoría de los oficiales que informaron una disminución del sonido al disparar indicaron que fueron sus disparos los que estaban silenciados o, a lo sumo, sus disparos sonaron como una "pistola de casquete" o "pistola de pop". Otros dijeron que sus disparos no fueron tan fuertes como "deberían" haber sido, mientras que un pequeño número dijo que no los escuchó en absoluto. Un francotirador SWAT informó que él y otro miembro del equipo dispararon sus armas simultáneamente en una habitación pequeña, pero los disparos gemelos, incluso en un espacio reducido, sonaron silenciosos.

Massad Ayoob es un tirador competitivo campeón nacional, un entrenador de aplicación de la ley, un investigador líder y uno de los escritores policiales más prolíficos de la actualidad. Lo expresó de esta manera durante nuestra correspondencia personal sobre este tema:

> Todo lo que he visto me dice que la mayor parte de la exclusión auditiva (como la mayor parte de la visión de túnel) es una cuestión de percepción cortical. Los oídos aún escuchan y los ojos aún ven, pero a medida que se enfoca en la misión de supervivencia, la corteza del cerebro descarta la conciencia de lo que considera insignificante para la meta.

Este proceso de desconectarse de la entrada sensorial ocurre todo el tiempo. Mientras lee esto, probablemente no sea consciente de la sensación de sus zapatos o de la cintura de sus pantalones. Probablemente también esté desconectando todo tipo de ruidos de fondo, como el zumbido de su refrigerador o el tráfico distante. Nuestros cerebros deben desconectarse constantemente de los datos sensoriales o nos sentiríamos abrumados.

En situaciones de estrés extremo, este proceso de detección puede ser aún más intenso, ya que desconectamos todos los sentidos excepto el que necesitamos para sobrevivir. Por lo general, ese sentido es la visión, pero en condiciones de poca luz, los oídos pueden "encenderse" y los ojos "apagarse", ya que los combatientes escuchan el disparo pero se desconectan de los fogonazos menos prominentes.

Massad Ayoob tiene toda la razón, definitivamente hay un componente mental y cognitivo en esto. El cerebro está filtrando la conciencia de lo que considera insignificante para el objetivo, y el objetivo es la supervivencia. Pero si sus oídos no suenan después de los disparos, eso indicaría que también podría haber algún tipo de bloqueo físico en el oído interno. Los informes de la comunidad de investigación de audiología indican que el oído puede bloquear física y mecánicamente los sonidos fuertes, al igual que el párpado puede bloquear las luces brillantes. Parecería que este bloqueo biomecánico en el oído puede ocurrir en una milésima de segundo en respuesta a ruidos repentinos y fuertes.

Dos cosas están sucediendo aquí. Primero, hay una forma de "visión de túnel" auditiva o auditiva en la que los sonidos específicos, como las sirenas, se apagan bajo un estrés elevado. Desconectamos los sonidos innecesarios y nos enfocamos en un solo sonido todo el tiempo. Cuando era un joven soldado que dormía en los barracones, aprendí a desconectarme de los ronquidos chirriantes.

viniendo de un compañero soldado al escuchar atentamente los sonidos constantes y zumbantes del aire que sale silbando de un conducto de calefacción. Algo muy similar, pero mucho más intenso, está sucediendo en el combate, ya que cerramos mentalmente los estímulos sensoriales innecesarios y nos enfocamos en lo único que se necesita de manera crítica.

Luego hay una forma de "parpadeo" auditivo o auditivo en el que los ruidos fuertes se silencian o silencian física y mecánicamente por un breve momento. Ni siquiera hay el zumbido habitual en los oídos después. Este parpadeo auditivo se puede dividir aproximadamente en tres tipos.

- Una respuesta, que parece ocurrir en niveles más bajos de excitación (quizás en Condición Amarillo) es suavizar o silenciar los sonidos de sus propios disparos (que, en cierto nivel, está anticipando), mientras que los sonidos de alguien disparando a su lado pueden ser ensordecedores. Esto sucede a menudo cuando dos cazadores disparan juntos a un animal de caza, y conozco varios casos en los que un oficial informó que sus propios disparos sonaron silenciosos, mientras que los disparos de otro oficial que estaba junto a él fueron ensordecedores. Todos esos casos que conozco involucraron niveles moderados de estrés.

- Otra respuesta, que parece ocurrir en situaciones de estrés extremo (quizás en Condición Negra), es cerrar todos los sonidos para que no recuerde haber escuchado nada después. Aparentemente, cuanto mayor es el estrés, más poderoso es este efecto. Esto no es un parpadeo auditivo, sino el equivalente auditivo de cerrar los ojos con fuerza hasta que el hombre malo se vaya. Esto parece estar asociado con un estrés excepcional, frecuencias cardíacas extremas y una excitación fisiológica intensa.

- Una tercera respuesta, que es probablemente la más común, ocurre cuando apaga todos los disparos, pero escuchas todo lo demás, incluidos los gritos de los que te rodean y el tintineo de tu latón gastado al caer al suelo. Esta parece ser una respuesta clásica de Condition Red, en la que su cuerpo es capaz de cerrar biomecánicamente su oído en una milésima de segundo en respuesta a la onda de choque de un disparo, y luego reabrirlo de inmediato para que escuche todo lo demás a su alrededor. . En el excelente libro del Dr. Dave Klinger, Voices from the Kill Zone, habla de,

> Un oficial SWAT que disparó un . . . ráfaga de una ametralladora completamente automática . . . informó que, si bien no escuchó sus disparos, sí escuchó el sonido de "clac-clac" del arma ciclando mientras la corredera se movía hacia adelante y hacia atrás, expulsando casquillos gastados y lanzando nuevas rondas a la recámara.

Es simplemente asombroso que el cuerpo aparentemente sea capaz de hacer esto, y aún más asombroso que nunca lo supiéramos hasta hace poco. Estaba enseñando sobre este tema en Ohio, y un policía estatal dijo:

> ¡Ahora entiendo lo que pasó! Fue tan vergonzoso que nunca se lo conté a nadie. Mi pareja y yo estábamos en un control de carretera de un solo automóvil. Un tipo vuela la barricada a 100 mph, y ambos disparamos un tiro mientras saltamos fuera del camino. Llamé al sargento y le dije: '¡Sargento, ha volado la barricada!' y el sargento nos dice que lo persigamos. Le dije: '¡Sargento, no podemos perseguirlo! Honesto, nuestras armas acaban de dispararse

> "música pop"!' Pensamos que había algo mal con nuestra munición. De hecho, tomamos un lápiz y lo pasamos por el cañón de nuestras armas porque temíamos que pudiera haber una bala alojada allí.

¿Cuántos guerreros, a lo largo de las generaciones, han disparado sus armas y no han podido continuar luchando porque pensaron que algo andaba mal con sus armas cuando no podían escuchar sus disparos? En este caso no había nada malo con sus municiones o sus armas, pero definitivamente había algo malo con su entrenamiento. Hemos pasado por siglos de la era de la pólvora y recién ahora estamos informando a nuestros guerreros que sus disparos pueden ser silenciosos en combate.

Mientras recopilo datos de literalmente miles de guerreros sobre sus experiencias de combate, este efecto de exclusión auditiva es la ocurrencia más común. Considere este ejemplo de un francotirador de la policía disparando a un asaltante armado:

> El rifle dispara, pero no lo escucho. Eso no es del todo cierto: lo escucho pero suena muy lejano. No hay retroceso. La imagen de la vista no se pierde. Veo que se forma un pequeño agujero blanco en el cristal, y detrás de él veo explotar su cabeza... La imagen de la vista se ha vuelto turbia. Algo no se ve bien. Es entonces cuando me doy cuenta de que la razón por la que la imagen de mi vista es turbia es que su cráneo y su cerebro han volado por todo el interior del auto y ahora están goteando desde el forro del techo y deslizándose por las ventanas.
>
> —Russ Clagett
> Después del eco

Hay razones para creer que los aspectos biomecánicos de este efecto de exclusión auditiva pueden ocurrir en una milésima de segundo, dada solo la más breve intuición de advertencia. El autor Gavin de Becker habla de una descarga involuntaria de su arma que ocurrió al principio de su carrera en la gestión de asignaciones de protección. Al final de un turno de trabajo, apuntó su pistola semiautomática en una dirección segura y comenzó a bajar el percutor para despejarlo, pero algo sucedió y el arma se disparó accidentalmente. Nadie resultó herido, pero el ruido de la pistola disparando en esa pequeña habitación fue tan dolorosamente fuerte que todas las personas que estaban presentes se quejaron después de que les zumbaban los oídos, excepto Gavin. Gavin de Becker es el principal experto mundial en el campo de la intuición y el peligro, y autor del libro más vendido, The Gift of Fear, que es un verdadero clásico en el tema. Hablando de este incidente conmigo años después, se dio cuenta de que en algún nivel intuitivo debió haber tenido una breve milésima de segundo de advertencia de que el martillo no estaba bajando correctamente, y eso fue todo lo que su cuerpo necesitó para apagar el sonido.

No son solo los disparos los que pueden pasar desapercibidos. Muchos oficiales de policía me dicen que no escucharon las sirenas de sus vehículos ni las sirenas de otros vehículos de emergencia durante sus encuentros de fuerza letal. Un oficial del parque de California me contó cómo ignoró los sonidos de un helicóptero que volaba sobre su cabeza durante su tiroteo. Esto probablemente está sucediendo en el cerebro, en lugar de un mecanismo mecánico en el oído, y es el equivalente a la visión de túnel auditivo en lugar de un parpadeo auditivo.

Los guerreros a menudo no escuchan las comunicaciones a gritos que ocurren en el combate.

Los líderes de unidades pequeñas siempre han entendido que para llamar la atención de sus tropas y ser escuchados y vistos en combate, deben estar frente a ellos. Los jefes de los equipos de fuego de infantería no se ponen delante de sus hombres, en la posición más peligrosa del campo de batalla, porque quieren; lo hacen porque tienen que hacerlo si van a ser vistos y sus órdenes van a ser escuchadas.

Incluso entonces no puedes estar seguro de que se escuchará una orden en combate. Esta narración de un oficial de entrenamiento de la policía es un ejemplo de una ocurrencia muy común.

> Muchas veces he visto alumnos con exclusión auditiva en algunos de nuestros escenarios de formación. Tenemos a una persona que ingresa a un escenario interpretando a un oficial fuera de servicio armado oa un ciudadano armado y anuncia su presencia. Pero los buenos solo ven el arma y muchas veces le disparan a la persona, por así decirlo. Es por esta razón que recomendamos que, ya sea que tenga buenas intenciones o no, debe anunciar su presencia detrás de la cubierta y exponerse mínimamente cuando llegue a una escena que ya está caliente. Ha habido algunos tiroteos recientes en la vida real que enfatizan la necesidad de esto.

Si esto sucede en el estrés limitado de los escenarios de entrenamiento, puedes apostar a que también sucede en el combate.

Un segundo tipo de exclusión auditiva: “No escuchas el que te atrapa”

Un viejo adagio (que aparentemente se remonta a la Primera Guerra Mundial y se refiere a la artillería entrante) dice: "No escuchas al que te atrapa". En mis entrevistas con numerosos veteranos de combate desde la publicación de la primera edición de On Combat, he confirmado que esto parece ser literalmente cierto en la mayoría de los casos. Considere estos incidentes:

- Un canadiense bombardeado accidentalmente por la Fuerza Aérea de EE. UU. en Afganistán.
- Un SEAL de la Marina alcanzado por una granada propulsada por cohete (RPG).
- Un oficial del ejército de EE. UU. golpeado por múltiples artefactos explosivos improvisados
- (IED) durante varias giras en Irak.
- Un oficial de las Fuerzas Especiales del Ejército de EE. UU. bajo fuego de mortero enemigo en
- Operación Anaconda en Afganistán.
- Un coche de policía con trampa explosiva explota en la cara del oficial cuando abre la puerta del lado del conductor.

Todas estas personas me dijeron lo mismo: cuando una explosión está lo suficientemente cerca como para golpear tu cuerpo con una fuerte conmoción cerebral, no escuchas el sonido y tus oídos no zumban después. Por ejemplo, el oficial de policía con un auto con trampa explosiva dice que, aunque la bomba lo voló, pudo llamar al despachador a su teléfono celular y hablar sin zumbidos en los oídos ni problemas para comunicarse. Las explosiones más lejanas pueden ser extremadamente fuertes y causar zumbidos en los oídos y pérdida de audición, pero parece que muchas personas no escuchan las que están lo suficientemente cerca como para crear un poderoso impacto físico en su cuerpo. Por lo tanto, parecería que los viejos veteranos nos decían la verdad cuando decían: "No escuchas al que te atrapa".

Esto es aparentemente una forma de exclusión auditiva, similar a lo que ya hemos

discutido, que muchas personas experimentan cuando disparan un rifle en combate o mientras cazan. En estos casos, que denomino Exclusión Auditiva Tipo 1, los individuos que disparan las armas informan que no escucharon el sonido o que el sonido fue amortiguado, y que después no les pitaron los oídos. El sistema auditivo parece "parpadear" creando un apagado biomecánico que protege los oídos del zumbido posterior. Sin embargo, como hemos observado hasta ahora en este libro, la exclusión auditiva de tipo I, por ejemplo, no ocurre cuando se está bajo el estrés del tiro competitivo. Solo sucede en las circunstancias reales de muerte de la caza y el combate recreativos.

La exclusión auditiva tipo II puede ocurrir cuando está completamente relajado (es decir, no en un estado excitado) y parece ser el resultado de que el cuerpo recibe dos estímulos sensoriales simultáneos y abrumadores. En una conversación con Gavin de Becker (autor de The Gift of Fear), señaló que cuando una criatura de la naturaleza aterriza sobre tu espalda y ruge al mismo tiempo, tu información de supervivencia dominante sería la sensación de algo en tu espalda. Bajo estrés, el cuerpo tiende a desconectarse de todos los sentidos menos uno para evitar la sobrecarga sensorial y la confusión. En este caso, es el impacto de la criatura lo que el cuerpo humano interpreta como datos vitales de supervivencia.

Tom Davis, un coronel retirado del ejército estadounidense y veterano de Vietnam, me dio un ejemplo clásico de este fenómeno.

> Fui herido en Vietnam por un RPG [granada propulsada por cohete]. Golpeó a no más de tres o cinco metros de mí. Vi la bola de fuego pero no sentí la conmoción cerebral ni escuché el sonido. Mis oídos se habían cerrado automáticamente. Mis oídos volvieron a funcionar inmediatamente. Me acosté debajo de la parte delantera de un jeep y pensé que venía otro juego de rol. ¡Sin embargo, estaba escuchando el aire que salía de los cuatro neumáticos! La conmoción debería haberme reventado los tímpanos, pero no lo hizo. Debemos agradecer a Dios por construir estos apagados automáticos en nuestro cuerpo.
>
> Más adelante en el año, el recinto en el que me encontraba fue atacado. El [bombardeo] entrante fue tan fuerte que mi capitán gritaba por radio que estábamos bajo ataque. Le estaba gritando que volviera a ponerse a cubierto. No podía oírme gritar, y él no podía oírse a sí mismo por los sonidos de los entrantes.

En el segundo incidente, el Coronel Davis creyó que sus oídos estaban funcionando, que la exclusión auditiva no estaba ocurriendo, porque las rondas entrantes estaban fuera del búnker y él estaba algo protegido de la conmoción cerebral.

Este fenómeno también podría explicar por qué algunas personas que se dispararon accidentalmente a menudo informan que no escucharon el disparo y que sus oídos no zumbaron después. Nuevamente, en esta situación, el cuerpo experimenta dos estímulos simultáneos y abrumadores: el sonido del arma y la sensación del impacto de la bala. Aunque puede que inicialmente no haya dolor, podemos suponer que el cuerpo es inmediatamente consciente del trauma físico y el sonido se ha desconectado.

Así empezamos ahora a entender que cuando los viejos veteranos nos decían: “No oigas al que te coge”, nos decían la verdad, y este viejo dicho se une ahora a estos otros adagios:

- asustado de su ingenio (cierre del procesamiento del cerebro anterior),
- tan asustado que no puede ver bien (pérdida de la visión de cerca,
- pérdida de la percepción de la profundidad y pérdida de la visión periférica),
- y cagado de miedo (pérdida del control de los intestinos y la vejiga),

como representaciones precisas de lo que realmente está sucediendo en el combate.

Sonidos intensificados: te agachas y mueres, ciego y asustado.

La vista se había ido y los miedos me poseían. . .

—Francis Rowley
"Cantaré la maravillosa historia"

En la investigación de la Dra. Artwohl, el 85 por ciento de las personas que entrevistó experimentaron una disminución del sonido, pero para el 16 por ciento, el sonido de los disparos se intensificó. ¿Bajo qué circunstancias elegiría el cerebro cerrar los ojos y encender los oídos? En condiciones de poca luz. Esto se debe a que, de nuevo, el cerebro se enfoca en el estímulo más destacado y, en la oscuridad, el estímulo más destacado es el sonido.

La policía y el ejército modernos se entrenan para disparar contra siluetas con forma de hombre e imágenes fotorrealistas de humanos. Si bien esto está bien, el problema es que en la oscuridad es difícil, si no imposible, ver la amenaza. A menudo, el fogonazo es el único estímulo visual en un tiroteo en condiciones de poca luz. Los ojos se apagan, los oídos se encienden y, como dijo un entrenador de las fuerzas del orden: "Te agachas y mueres, ciego y asustado".

John Peterson, boina verde del ejército e innovador instructor de armas de fuego, realizó una extensa investigación sobre este asunto mientras se desempeñaba como entrenador en la Academia SigArms en New Hampshire. John y su gente llevaban a un aprendiz a una habitación oscura para un ejercicio de proyectiles de pólvora y balas de pintura, donde disparaban una o dos rondas al chaleco antibalas del aprendiz en el momento en que entraba en la habitación. En casi todos los casos, el aprendiz devolvió el fuego al escuchar el sonido.

Solo un murciélago puede triangular con precisión la ubicación de un atacante en función del sonido. Para concentrarse con precisión en un atacante en condiciones de poca luz, es mejor apuntar al fogonazo. Para enseñar esto, Peterson llevó a sus alumnos a una habitación oscura y disparó varias rondas de municiones de balas de pintura para mostrar cómo se veía el destello. (La munición de balas de pintura, propulsada con pólvora, emite un fogonazo, lo que la hace especialmente eficaz para este tipo de entrenamiento). disparados con una bala de pintura, se concentraron en el fogonazo con disparos precisos. A partir de ese momento, se desempeñaron en situaciones de combate nocturno con un grado de competencia mucho mayor.

A veces, un guerrero pasa de lo visual a lo auditivo y viceversa, según el sentido que más necesite en ese momento. Esto explica los hallazgos del Dr. Artwohl de que el 85 por ciento de los oficiales en tiroteos experimentaron exclusión auditiva y el 16 por ciento disminución del sonido, lo que suma un 101 por ciento

— ya que algunas personas experimentaron ambos en el mismo tiroteo.

Un oficial me dijo que en una ocasión estaba al pie de una escalera con un sospechoso arriba disparándole. Dijo que el sonido de los disparos fue abrumador. “Tenía una escopeta en la mano”, dijo, “la levanté, apunté a este tipo y, de repente, los disparos se callaron”. Cuando el oficial se fijó visualmente en el sospechoso, sus ojos se encendieron y sus oídos se apagaron, un fenómeno que ocurre con frecuencia cuando los guerreros quedan atrapados en una emboscada. Los sonidos de los disparos entrantes son inicialmente abrumadores: ¡Boom! ¡Auge! ¡Auge! Como lo toma por sorpresa, tiene una capacidad visual limitada, pero después de escanear rápidamente el entorno y obtener un bloqueo visual del atacante, los disparos se vuelven silenciosos.

A veces se produce un efecto contrario, en el que se pasa de la exclusión auditiva al sonido intensificado. Tuve el privilegio de hablar con un oficial de la ley en Florida sobre su tiroteo. Me dijo que él y su compañero habían realizado una parada de tráfico y tenían motivos para arrestar al conductor y al pasajero. Primero esposaron al pasajero y lo pusieron en su coche de policía, pero cuando le colocó la primera esposa al conductor, el hombre de repente agarró un arma, giró y disparó una bala en el cerebro del segundo oficial, matándolo instantáneamente. El tirador luego giró y disparó al primer oficial. El oficial me dijo:

> Vi esa pistola y eso es todo lo que había en todo el mundo [visión de túnel]. No escuché los disparos; No escuché nada [exclusión auditiva]. Uno de los disparos pasó por debajo de mi chaleco y me cortó la columna. Traté de girar y correr, pero mis piernas no funcionaban. No podía entender por qué.

Cuando el oficial cayó al suelo ya no podía ver a su agresor. Su visión se cerró para que no tuviera un recuerdo visual de lo que siguió, aunque escuchó los pasos del sospechoso acercándose (sonido intensificado). Los pasos se detuvieron. Luego escuchó disparos de balas en la parte posterior de su chaleco. Luego, el sospechoso disparó una bala más en la nuca del oficial. Afortunadamente, el ángulo era tal que no le atravesó el cráneo, aunque sí le arrancó el cuero cabelludo. El oficial yacía sangrando y escuchando mientras los pasos se alejaban. (Cuando conocí a este magnífico joven guerrero, se había fortalecido hasta el punto de poder caminar con dos bastones y estaba dedicando su vida a capacitar a otros sobre cómo vivir y superar lesiones en la columna).

Muchas personas que han estado en un tiroteo hablan de tener lagunas significativas en su memoria del incidente. Cuando se les entrevistó más, a veces resultó que perdieron información visual durante el tiroteo, pero tienen recuerdos auditivos del evento. En un caso, un miembro del equipo táctico estaba entrando por la puerta principal de una casa y corrió directamente hacia una emboscada. El sospechoso había hecho una especie de trinchera al agacharse en las escaleras del sótano y cuando el oficial entró corriendo por la puerta, el hombre abrió fuego.

> Salté hacia la derecha, desde el porche bien iluminado y sobre esta pared, y golpeé el suelo en la oscuridad total. Solía pensar que no recordaba el evento hasta que te escuché enseñar sobre esto. Ahora, cuando recuerdo, tenía sonido, pero una vez que salí de la luz y me adentré en la noche oscura, no había nada para mí.

ver.

El brazo del oficial estaba horriblemente roto. Él dijo:

> Estaba tratando de levantar mi brazo; Lo estaba levantando para tratar de sostener mi escopeta, pero no funcionaba. Cuando volví a la luz [él estaba disparando la escopeta con una sola mano], mis ojos de repente volvieron a aparecer, y recuerdo lo que sucedió después de eso.

Exclusión sensorial: “No tengo tiempo para el dolor”

> El dolor no es un mal, a menos
> que nos conquiste.
>
> —Charles Kingsley
> Santa Maura

Probablemente hayas experimentado exclusión sensorial cuando recibiste raspaduras, rasguños y magulladuras en un combate de lucha libre, pelea o un partido de fútbol, y luego te preguntaste cómo los conseguiste. No estaba al tanto de estas lesiones porque durante su evento estresante su sentido del dolor se apagó. Es probable que otros sentidos también se apaguen, pero usted no se percató de ellos ya que no trajo a casa "recuerdos", como sus magulladuras y raspaduras.

Mi coautor experimentó un ejemplo clásico de esto cuando arrestó a un hombre con una orden judicial en el vestíbulo de una comisaría. “En el instante en que agarré al exconvicto que entrenaba con pesas”, dijo Christensen, “comenzó a golpear violentamente, estrellándonos a los dos contra las paredes, contra un mostrador y sobre la parte superior de un largo banco de madera”. El sospechoso no se dio cuenta de la llave de muñeca de Christensen, porque la adrenalina del hombre bloqueó su sentido del dolor. Cuando Christensen finalmente logró maniobrarlo en una posición para realmente cerrar de golpe una llave de brazo, el sospechoso aulló y saltó completamente del suelo como un gato en un plato caliente. Aunque esta reacción es lo que Christensen quería, el sospechoso sin querer le dio un rodillazo en la ingle mientras volaba por el aire.

“Me di cuenta de que me habían golpeado”, dijo Christensen, “pero no sentí nada mientras continuaba derribándolo al suelo y luego esposándolo. Luego, medio drogado y medio lo acompañé a una celda de detención”.

No fue hasta que Christensen cerró la puerta con llave y se apoyó contra una mesa para recuperar el aliento, que llegó una ola de náuseas. Habían pasado casi 10 minutos desde que lo golpearon, pero no fue hasta que su adrenalina comenzó a disminuir que comenzaron el dolor y las náuseas. Cuando la adrenalina del sospechoso disminuyó unos 20 minutos después, comenzó a gritar que tenía la muñeca rota.

Sobrecarga sensorial: “Inclinación. Juego terminado. Reiniciar."

> . . . aturde con un sonido atronador.
>
> —Oliver Goldsmith
> "El viajero"

Un flashbang es un dispositivo utilizado por equipos tácticos policiales, como SWAT, en situaciones donde se necesita distracción, desorientación o distracción. Según la Asociación Nacional de Oficiales Tácticos (NTOA), el término técnicamente correcto para un flashbang es un "dispositivo de desviación de ruido/flash" o "NFDD". Cuando uno entra en una habitación donde se esconde un sospechoso, explota con un estallido ensordecedor y un destello cegador, lo que provoca una sobrecarga sensorial para que los oficiales puedan asaltar la habitación y abrumar al sospechoso aturdido. Artwohl y Christensen dan este ejemplo de la experiencia personal de un oficial SWAT:

> El sospechoso abrió la pequeña puerta y salió con el rehén frente a él. Aunque nuestro francotirador solo pudo ver una pequeña porción de la frente del sospechoso, un mostrador y una serie de ranuras de correo en el interior de la oficina dificultaron el disparo, disparó, pero una caja desvió la ronda. Aún así, un fragmento de bala golpeó al sospechoso, causándole solo una herida menor.
>
> El tipo volvió a llevar a la rehén a la habitación, gritándonos que regresáramos y que la iba a matar. Esto fue; tuvimos que mudarnos. Corrimos a lo largo de la pared hasta que llegamos a la puerta abierta y lancé el flash bang en la habitación. Un segundo después entramos corriendo y vimos al tipo parado en una especie de hueco donde los empleados colgaban sus abrigos. El flash bang lo sobresaltó porque la mujer estaba ahora a su lado y él la sostenía con un solo brazo.
>
> Teníamos nuestras MP5 [ametralladoras] en modo semiautomático; Le disparé a la cara y Miller disparó a su pecho. Sangre y fragmentos de cerebro esparcidos por las paredes. El sospechoso se derrumbó en el suelo.

El destello aturde los ojos del sospechoso y el estallido aturde sus oídos. Su piel siente la conmoción cerebral, y su nariz y boca aspiran parte del humo. Los cinco sentidos envían simultáneamente un mensaje de emergencia al cerebro, y el cerebro sobrecargado dice: “Inclínate. Juego terminado. Reiniciar."

La idea es aturdir al sospechoso para que los oficiales puedan detenerlo sin tener que usar fuerza letal. Sin embargo, surgen problemas cuando un sospechoso es inoculado inadvertidamente con el estallido relámpago. Ocasionalmente, los oficiales SWAT me dicen que sus flash bangs no funcionaron con un sospechoso. Cuando pregunto cuántos se usaron, dicen algo como: "Bueno, usamos una docena mientras buscábamos habitación por habitación antes de encontrar finalmente al sospechoso". Si bien las circunstancias podrían haberlos obligado a usar flash bangs en cada habitación, cuando llegaron al lugar donde el sospechoso realmente se escondía, había sido advertido, emocionalmente preparado e inoculado contra el efecto.

Vivimos en tiempos increíblemente violentos. La tasa de terrorismo doméstico, los actos de terrorismo internacional y las tasas de delitos violentos están en máximos históricos. Cuando una situación policial se vuelve excepcionalmente violenta, se llama a un equipo táctico. Si va a haber un tiroteo, lo suelen hacer ellos, aunque en la gran mayoría de los casos no tienen por qué disparar. Cuando lo hacen, hay una tendencia a culpar del asesinato al equipo táctico, aunque culparlos por tener que usar la fuerza letal es como culpar a la aspirina de un dolor de cabeza. El equipo táctico es la solución, no el problema. La NTOA tiene datos poderosos que demuestran que si no fuera por estos equipos altamente capacitados, la cantidad de personas muertas en el cumplimiento del deber sería mucho mayor de lo que es.

¿Recuerdas a Barney Fife y Andy Griffith en el viejo Show de Andy Griffith? En una situación real en la que Barney y Andy tienen que ir tras un sospechoso peligroso, Barney moriría y Andy tendría que matar al malo. Sin embargo, en el mundo real, cuando un equipo táctico entra con sus escudos, gas CS, granadas relámpago, negociadores y una fuerza abrumadora, la mayoría de las veces no tienen que matar al sospechoso peligroso y los oficiales se van a casa sanos y salvos. a sus familias esa noche.

Los flash bangs son una gran herramienta que salva vidas en estos tiempos trágicos y violentos, pero la mayoría de los policías y soldados no los llevan a diario. Sin embargo, si llevas un arma, tienes un "flash bang". Aprietas el gatillo, parpadea y golpea. Sabemos que un arma de fuego es un instrumento psicológicamente desalentador. Si usted es un oficial de policía, debe comprender que en un gran porcentaje de las situaciones de combate, el perpetrador disparará el primer tiro, lo que significa que usted comienza el enfrentamiento en el extremo receptor de una explosión relámpago. Una mentalidad adecuada y un entrenamiento realista para desarrollar respuestas de piloto automático pueden ayudar a los guerreros a superar este problema.

La teoría del Bigger Bang: "Doink, Doink". contra “¡Bang! ¡Estallido!"

Algunos de tus hermanos rugieron y corrieron por el

ruido de nuestros propios tambores.

—Shakespeare
coriolano

Napoleón dijo que en la guerra “lo moral es a lo físico como tres a uno”. Es decir, los factores psicológicos son tres veces más importantes que los factores físicos. En combate, uno de los más importantes de estos factores 'morales', o moral o factores psicológicos, como lo llamaríamos hoy, es el ruido.

En la naturaleza, quien haga el ladrido más grande o el rugido más grande tiene más probabilidades de ganar la batalla. Gaitas, cornetas y gritos rebeldes se han utilizado a lo largo de la historia para intimidar al enemigo con ruido. La pólvora era el último 'rugido', ya que tenía un ladrido y un mordisco. Usada primero como fuegos artificiales por los antiguos chinos y luego en cañones y mosquetes, la pólvora era un generador de ruido que proporcionaba sonido y conmoción cerebral. La conmoción cerebral se sintió y se escuchó, y la pólvora proporcionó los efectos visuales de destello y humo. Dado que una explosión de pólvora y su humo a la deriva se podían saborear y oler, proporcionó un poderoso estímulo sensorial que potencialmente podría atacar los cinco sentidos.

Esta es una de las razones principales por las que los primeros mosquetes de avancarga, torpes y de ánima lisa, reemplazaron al arco largo y la ballesta. El arco largo y la ballesta tenían muchas veces la velocidad de disparo, más precisión y un rango de precisión mucho mayor en comparación con los primeros mosquetes de ánima lisa. Sin embargo, estas armas militares superiores fueron reemplazadas, casi de la noche a la mañana (históricamente hablando) por mosquetes muy inferiores. Si bien eran inferiores para matar, no lo eran para aturdir psicológicamente y intimidar a un oponente.

Una vez, cuando pregunté en una sala de oficiales por qué los instrumentos de matanza increíblemente superiores, como la ballesta y el arco largo, fueron reemplazados por el

mosquete comparativamente inútil, un oficial de policía se puso de pie y respondió: "¡Administradores!" Eso provocó una gran risa, pero la verdad es que muy pocas cosas suceden en el campo de batalla sin una buena razón. En este caso, si estás en una batalla haciendo doink, doink con una ballesta y el otro tipo está haciendo ¡Boom! ¡Auge! con un mosquete, en igualdad de condiciones, el doinker perderá siempre.

Algunos observadores, sin comprender completamente el aspecto psicológico de suma importancia del combate, han asumido que el arco largo desapareció debido a la vida de entrenamiento requerida para dominarlo. Sin embargo, esta lógica no se aplica tan bien a la ballesta. Si el entrenamiento y el gasto fueran los verdaderos problemas, entonces el tremendo gasto y la vida útil del entrenamiento necesarios para crear un caballero montado o un soldado de caballería (y su montura) habrían sido suficientes para condenar esos instrumentos de guerra. Si un sistema de armas proporciona el dominio militar (ya sea el caballero, la fragata, el portaaviones, el avión de combate o el misil nuclear), entonces una sociedad dedicará los recursos necesarios para obtener ese sistema de armas. Pero si se encuentra un arma más efectiva, entonces la despiadada evolución darwiniana del campo de batalla condenará al arma más vieja y abrazará la nueva. Por lo tanto,

El concepto de intimidar psicológicamente y derrotar a tu enemigo es tan antiguo como Sun Tzu, que escribió hace 2500 años. Clausewitz en su libro clásico del siglo XIX, Sobre la guerra, dijo que “La conmoción y el pavor son efectos necesarios que surgen de la aplicación del poder militar y tienen como objetivo destruir la voluntad de resistencia de un adversario”. Por supuesto, la campaña de “conmoción y pavor” utilizada por las fuerzas de la coalición en la invasión de Irak encabezada por EE. UU. en 2003 fue una aplicación a gran escala de este concepto, pero para nuestros propósitos aquí lo estamos aplicando a las armas pequeñas y al combate cuerpo a cuerpo.

Probablemente hayas oído hablar de la teoría del Big Bang. A esto lo llamo la Teoría del Bigger Bang, que establece que, “si todo lo demás es igual, en el combate gana el que hace el Bigger Bang”. Los efectos psicológicos de la pólvora se pueden considerar como un continuo. En la parte superior del continuo están el flash bang, la granada de mano, la bomba aérea y el bombardeo de artillería. En la parte inferior está la pistola y en el medio está el rifle.

Si ha estado a distancia y escuchó un disparo de rifle, sabe que la conmoción cerebral y el "crack" supersónico de una bala de rifle pueden ser mucho más impresionantes que un disparo de pistola. Llevar un rifle a un tiroteo es el equivalente a llevar una motosierra a una pelea con cuchillos. En ambos casos, tienes una ventaja de rango, una ventaja de daño y una poderosa ventaja psicológica.

Un ejemplo clásico de esto ocurrió en North Hollywood, California, en febrero El 28 de enero de 1997, dos ladrones de bancos decididos, fuertemente armados y con chalecos antibalas, dispararon cientos de rondas con armas automáticas antes de que la policía finalmente los detuviera. Cuando terminó, 17 personas yacían heridas y los sospechosos estaban muertos. Lo que pasó fue que había dos idiotas con rifles de asalto haciendo ¡Boom! ¡Auge! ¡Auge! ¡Auge! ¡Auge! mientras que los oficiales de LAPD (más de 200 estaban en el asedio) respondieron con pistolas de 9 milímetros haciendo ding, ding, ding, ding, ding. En igualdad de condiciones, ¿quién gana este tipo de tiroteo? La respuesta es ¡Bum! ¡Auge!

¡Auge! Esa es la realidad del combate. Ahora bien, no es imposible que un hombre con una pistola golpee a un hombre con un rifle; pasa todo el tiempo. Es simplemente difícil.

Si eres un oficial de policía y un sospechoso lleva un rifle a un tiroteo, sería bueno que tú también tuvieras un rifle. Los rifles están reemplazando lenta pero seguramente a las escopetas en la comunidad de aplicación de la ley, y probablemente haya llegado el momento en que todos los oficiales deberían estar capacitados para usar un rifle y llevarlo en su vehículo. ¿Cree que la amenaza terrorista internacional se va a limitar a las pistolas? No. Llevarán rifles y chalecos antibalas al tiroteo. El rifle de los terroristas atravesará el chaleco antibalas de nuestros oficiales, mientras que las pistolas de los policías serán física y psicológicamente ineficaces.

Considere la masacre de 1999 en Columbine High School en Littleton, Colorado. Dos niños, vestidos con gabardinas largas y armados con una variedad de armas de fuego, incluido un rifle de carabina Hi-Point modelo 995 de 10 disparos y dos Savage

Escopetas calibre 12, venían a la escuela a llevar la muerte a sus compañeros de clase. Cuando terminó, 14 estudiantes, incluidos los tiradores, y un maestro yacían muertos y otros 23 estudiantes y profesores resultaron gravemente heridos.

Los tiradores comenzaron su carnicería en el frente de la escuela donde un oficial de recursos escolares se detuvo y los enfrentó en un tiroteo. Comenzó bien (un informe dijo que golpeó el cargador de la carabina de un asesino), sin embargo, rápidamente se quedó sin municiones y tuvo que retirarse, dejando la escuela a los dos asesinos en masa juveniles más horrendos que jamás hayamos visto. Si hubiera tenido un rifle en su vehículo y hubiera sido entrenado para usarlo, ¿cree que la situación en esa escuela podría haber sido diferente?

El sargento mayor Daniel Hendrex (un veterano del ejército de los EE. UU. con dos años de servicio militar en Irak y autor del libro A Soldiers Promise) me escribió después de que impartí una clase sobre la mente a prueba de balas en la Academia del sargento mayor del ejército de los EE. UU. Da un excelente ejemplo de la teoría del Bigger Bang cuando el cañón principal de 120 mm del tanque Abrams se usó en combates urbanos en Irak. (Recuerde, un cañón de 120 mm es enorme en comparación con todo lo que se usó en el pasado. En comparación, el temido tanque alemán "Tiger", utilizado a fines de la Segunda Guerra Mundial, llevaba un cañón principal de 88 mm).

> Quería agradecerles por arrojar luz sobre la ciencia que está detrás de lo que ya sé que es verdad. The Bigger Bang Theory tiene mucho mérito para mí. Ser sargento primero en el 3er ACR [Regimiento de Caballería Blindada] durante la OIF 1 [la invasión de Irak], en Al Anbar, me llevó a comprender la importancia de ese concepto. Aquí hay parte de un informe que escribí después de nuestro primer despliegue:
>
> Uso del cañón principal del tanque de 120 mm en operaciones militares en terreno urbano (MOUT): Ninguna emboscada o batalla duró más de un par de minutos cuando se disparó el cañón principal de 120 mm.
>
> De los cuarenta disparos, ninguno estuvo a más de 500 metros y algunos estuvieron tan cerca como 25 metros. El efecto de un proyectil principal HEAT [antitanque de alto explosivo] de 120 mm, disparado en MOUT, es devastador para la 'voluntad' de los enemigos de continuar la lucha. ¡No es devastador para la infraestructura de la ciudad! El compromiso promedio fue de dos rondas HEAT. El más disparado durante el contacto con el enemigo fue

cuatro rondas HEAT.

Fui testigo de 'muj' [tropas enemigas] que continuaban (muy sin éxito) una lucha contra Bradleys (cañón principal de 25 mm). Aquí hay un arma que es tan letal como los tanques, pero los insurgentes continuarían luchando. Creo que el efecto psicológico de un cañón principal de un tanque de 120 mm que se disparó y resonó en los estrechos confines de una ciudad tuvo un efecto enorme en la voluntad de lucha de los enemigos. No puedo recordar una batalla que duró más de 5 minutos cuando teníamos el lujo de los tanques. Incluso cuando no tenía tanques, mis HMMWV [vehículos tácticos con ruedas] estaban cargados con al menos dos AT-4 [cohetes antiblindaje]. Los AT4 produjeron un efecto similar.

El sargento mayor Daniel Hendrex continuó diciendo: "Creo que la teoría del Bigger Bang es lo que define mis pensamientos sobre la 'escalada de la fuerza' en mi informe posterior a la acción:

Escalada de fuerza: el concepto más difícil de lograr que los soldados entendieran fue enseñarles a no estar en desventaja durante un ataque o una emboscada. Si los soldados están siendo atacados con AK-47 (rifles de 7,62 mm) y solo devuelven el fuego con un M-4/M-16 (rifles de 5,56 mm), entonces están en clara desventaja. El Ejército de EE. UU. es promocionado como la fuerza tecnológicamente más avanzada y aporta una gran potencia de fuego a la mesa, pero a diario escuchaba y veía a nuestros soldados ponerse en desventaja.

Si te atacan con RPG [granadas propulsadas por cohetes] y solo devuelves el fuego con ametralladoras, estás en desventaja. Se necesita una decisión de comando para garantizar que sus soldados tengan la mejor oportunidad de sobrevivir y ganar cada enfrentamiento. Si te atacan con armas pequeñas, la prioridad es maximizar las armas de servicio de la tripulación (7,62 mm M240B, .50 cal M2, 40 mm MK19) inmediatamente. Si se disparan RPG, devuelva el fuego con HEAT de 120 mm o un sistema de armas apropiado (AT-4 o 25 mm). Un juego de rol, una ronda altamente explosiva, exige la respuesta más hostil que puedas dar. La mayoría de los juegos de rol se dispararon desde detrás de paredes de concreto, o desde el interior de edificios, disparar solo ametralladoras no le da una alta probabilidad de terminar inmediatamente el enfrentamiento o derrotar la emboscada.

sargento El mayor Hendrex concluyó: "Después de que terminó nuestro año, fuimos reemplazados por una unidad USMC [cuerpo de marines] y recibimos noticias de batallas que duraron hasta 14 horas. Estábamos confundidos por estos informes hasta que nos dimos cuenta de que no tenían el lujo de tanques Gracias de nuevo por la información ".

Al final, ganar la batalla en la mente del enemigo es la clave de la victoria. Y la teoría del Bigger Bang es un concepto central que hace posible aturdir, intimidar y derrotar a tu enemigo, ya seas una oficina de policía que usa un rifle para derrotar a un delincuente armado con una pistola, o un soldado que usa una ronda de tanque de 120 mm para Derrota a las tropas enemigas en el campo de batalla moderno.

Visión de túnel: “Como mirar a través de un tubo de papel higiénico”

Porque ahora vemos, como a través de un espejo oscuramente.

— 1 Corintios, Capítulo 13

La Dra. Artwohl descubrió que ocho de cada diez oficiales que encuestó experimentaron una visión de túnel durante sus disparos. Esto a veces se denomina estrechamiento de la percepción y, como su nombre lo indica, bajo estrés extremo, como ocurre en un tiroteo, el área de enfoque visual se estrecha como si el oficial estuviera viendo la situación a través de un tubo. Christensen y Artwohl hablan de un sargento de policía que dice que cuando un sospechoso le disparó con su pistola, sus ojos se centraron totalmente en un anillo que el tirador llevaba en un dedo de la mano que tenía armada.

Un entrenador de policía y miembro del equipo SWAT en el sur de Florida cuenta cómo la visión de túnel se combinó con la exclusión auditiva mientras luchaba con un sospechoso armado con una escopeta recortada.

> Ambos teníamos una mano en el cañón y ambos teníamos una mano en el gatillo de la escopeta. La mayoría de la gente habla de la visión de túnel diciendo que es como mirar a través de un tubo de papel higiénico. Para mí fue como una pajita de refresco.

(Este es uno de los muchos estudios de casos que indican que, a medida que su ritmo cardíaco aumenta, su visión de túnel puede estrecharse y su exclusión auditiva puede aumentar). Luego, dijo:

> Estamos luchando con esta escopeta y ¡Boom! El calibre 12 se dispara entre nuestras caras. ¿Puedes pensar en algo mucho más fuerte que un calibre 12 en tu cara? Lo que me asombró absolutamente fue que no escuché ningún sonido, y luego mis oídos no zumbaron.

Un ejemplo interesante que nos da una idea de cómo la visión de túnel puede afectar la precisión del disparo. Un equipo SWAT en Portland, Oregón, atravesó las puertas de una casa de drogas, ladrando órdenes a dos hombres sentados en un sofá y a un tercer hombre sentado en una silla. El hombre en la silla se puso de pie de un salto, sacó una pequeña pistola de su bolsillo y apuntó al oficial más cercano. Sin embargo, el oficial fue más rápido y disparó una ráfaga de su metralleta MP5, matando al hombre al instante.

Después de asegurar todas las habitaciones sin más incidentes, los agentes dieron la vuelta al muerto para recuperar su arma. No estaba allí.

Mientras los oficiales registraban cada centímetro de la habitación, el oficial SWAT que disparó juró que el hombre sostenía una pistola. Justo cuando estaban a punto de darse por vencidos, un fotógrafo de la escena del crimen notó una bolsa de papel debajo de una mesa (un oficial dijo más tarde que la había apartado de una patada para quitarla del camino durante la conmoción). Dentro de la bolsa había varias tuercas y tornillos, y la pistola.

Una investigación posterior mostró que el oficial había visto al hombre sacar la pistola de sus pantalones y levantarla rápidamente en su dirección. En ese momento, la pistola era todo lo que le importaba al oficial, era todo lo que vio mientras vertía un chorro de plomo caliente en la mano del sospechoso. El fuego concentrado del oficial arrancó el arma de la mano del hombre y la lanzó por el aire, antes de que aterrizara limpiamente dentro de la bolsa abierta de pernos.

Por supuesto, la prensa trató de argumentar que el arma había sido plantada en el

bolso, pero había una prueba que los medios no conocían hasta que la policía la reveló durante el gran jurado.

Dentro del guardamonte de la pistola estaba el dedo del gatillo cortado del hombre.

La visión de túnel, junto con la exclusión auditiva y una serie de otras distorsiones perceptivas, se asocian comúnmente con los altos niveles de ansiedad normalmente presentes en todos los involucrados en una situación potencialmente letal.

En la mayoría de los casos le sucede lo mismo a tu adversario. Es muy posible que te esté mirando a través de ese tubo de papel higiénico o, lo que otros han llamado, "un agujero en una rosquilla". Para aprovechar su distorsión visual, dé un paso al costado rápidamente hacia su derecha o izquierda para que, en efecto, desaparezca o "salga de su pantalla de radar". Para recuperarte visualmente, tiene que parpadear, retroceder y mover la cabeza en tu dirección. En el segundo crítico que le toma hacer eso, tienes un breve momento de ventaja. Esta técnica de paso lateral ahora se enseña ampliamente y se ha encontrado que es extremadamente valiosa en escenarios de balas de pintura. Comprender el efecto de la visión de túnel nos ayuda a diseñar tales técnicas y comprender cómo funcionan.

Hay motivos para creer que podemos entrenar a los guerreros para que salgan de la visión de túnel haciéndolos escanear y respirar después de disparar. Girar físicamente la cabeza y escanear el campo de batalla después de un enfrentamiento parece causar que la visión de túnel disminuya. Incluso si el guerrero permaneció en visión de túnel, girar la cabeza le permite ver amenazas adicionales, como escanear con el haz de una linterna. La respiración táctica (que se tratará en detalle más adelante) también ayuda al individuo a estar tranquilo y recuperar la compostura. Al hacer que las personas escaneen y respiren en el campo de tiro cada vez después de cada participación, el procedimiento pronto se convierte en una respuesta condicionada valiosa y automática.

Es de enorme valor advertir a nuestros guerreros con anticipación que tales fenómenos podrían ocurrir. Un oficial de policía en el libro de Artwohl y Christensen, dio un ejemplo clásico de las tremendas ventajas de saber sobre estas cosas.

> He estado involucrado en tres tiroteos. Antes de los dos primeros, no tenía entrenamiento sobre qué esperar. Me desempeñé bien, pero me sentí conmocionado, desorientado, confundido y, a veces, fuera de control por todas las cosas extrañas que experimenté durante y después del rodaje. No sabía qué pensar y eso hizo que fuera más difícil sobrellevarlo durante y después del evento. Después del segundo tiroteo, busqué asesoramiento y me enteré de todas las cosas extrañas que había estado experimentando. El doctor también me enseñó los principios del Entrenamiento de Inoculación de Estrés y comencé a usarlo para prepararme para el futuro. Luego, cuando me encontré en otra situación, el entrenamiento marcó toda la diferencia del mundo. Esta vez sabía qué esperar e incluso pude controlar y compensar un poco la visión de túnel, las distorsiones del sonido, y otras cosas extrañas por las que pasaban mi mente y mis emociones. También me recuperé mucho más rápido porque sabía que no estaba loca y sabía qué hacer para cuidarme.

Nuestro objetivo es crear guerreros como este, preferiblemente antes de que entren en combate por primera vez. “Prevenido está preparado”, y debemos enviar a nuestros guerreros al combate tan bien armados e informados como sea humanamente posible.

Capítulo dos

Piloto automático: "Honestamente, no sabes que lo estás haciendo"

> En las cosas pequeñas de la vida sé decidido y grande
> Para mantener tus músculos entrenados: sabes cuándo el Destino
> Tu medida toma, o cuando ella te diga: “Te encuentro digno; hacer esto por mí?
>
> —James Russel Lowell
> "Epigrama"

La investigación del Dr. Artwohl encontró que el 74 por ciento de los oficiales involucrados en un encuentro de fuerza letal actuaron con piloto automático. En otras palabras, las acciones de tres de cada cuatro oficiales en combate se realizaron sin un pensamiento consciente.

Mi coautora, Loren Christensen, es una oficial de policía de carrera e instructora de artes marciales de clase mundial, con muchos libros y cintas de video de gran venta sobre las artes de lucha. Él dice que muchos artistas marciales veteranos, individuos altamente motivados que han pasado 30 o 40 años de sus vidas arraigando técnicas de lucha a través de cientos de miles de repeticiones, a menudo encuentran después de una situación explosiva de autodefensa que no recuerdan lo que hicieron. Aunque el atacante se ha reducido a un montón de sangre que gime, los artistas marciales no pueden recordar lo que hicieron porque sus respuestas fueron puramente automáticas.

Un oficial de policía me contó sobre su poderosa experiencia con el piloto automático:

> Déjame decirte lo poderoso que es este negocio del piloto automático. Doblé la esquina de la camioneta de este tipo; Sólo voy a decirle que lo mueva. No sabía que ya había matado a una persona. Honestamente, no sabes que lo estás haciendo. De repente aparece un arma en su mano. Entonces aparece un agujero en su pecho y el tipo cae. Mi primer pensamiento fue: "¡Vaya, alguien le disparó por mí!" De hecho, miré por encima del hombro para ver quién le disparó a este tipo. Entonces me di cuenta de que tenía mi arma en la mano y que era yo quien le había disparado.

¿Es posible ver un arma apuntándote, sacar tu propia arma y disparar sin un pensamiento consciente? No solo es posible, en este caso es altamente deseable. Por supuesto, su entrenamiento debe ser de última generación para que sepa instantáneamente que la amenaza es realmente un arma, y no una billetera o un teléfono celular.

Sin embargo, si nuestros guerreros todavía usan siluetas en blanco con forma de hombre, están siendo condicionados para disparar a cualquiera que salte frente a ellos. O pueden dudar cuando un oponente armado real, completo con ropa, una cara y un arma, aparece frente a ellos, porque el objetivo con el que entrenaron no tenía estas características. Una herramienta de entrenamiento muy superior es el objetivo fotorrealista. Cuando aparece uno de estos, revelando una foto de tamaño natural de un hombre sosteniendo su billetera, el aprendiz no dispara. Cuando aparece el siguiente con la imagen de un hombre que sostiene un arma, el aprendiz reacciona ante la amenaza mortal disparando instantáneamente. En el campo de tiro, se ve así: ¡pistola!-dispara, ¡pistola!-dispara, celular-no dispares, ¡pistola!-dispara, ¡pistola!-dispara, billetera-no

disparo.

Los guerreros no tiran al blanco. Los guerreros no disparan siluetas. Los guerreros disparan amenazas legales, legítimas y letales. Con este método preferido, los guerreros desarrollan reflejos condicionados utilizando un entrenamiento superior, dinámico y realista para inculcar la respuesta adecuada.

Todo lo que se perfora durante el entrenamiento sale por el otro extremo en el combate, ni más ni menos

> Cualquier cosa que harías habitual, practícala; y si no quieres hacer una cosa habitual, no la practiques, sino habitúate a otra cosa.
>
> — Epicteto (siglo I d. C.)
> Cómo se deben combatir las apariencias de las cosas

En enero de 2003, fui a Camp Lejeune, Carolina del Norte, para entrenar a la 2.ª División de Infantería de Marina. Llenamos el teatro de la base dos veces, cada vez dando un bloque de instrucciones de cuatro horas a los infantes de marina a punto de desplegarse en Irak. Como de costumbre, les enseñé, y ellos me enseñaron. Un infante de marina me dijo: "Coronel, mi viejo Gunny me enseñó que en el combate uno no está a la altura de las circunstancias, se hunde al nivel de su entrenamiento".

Podemos enseñar a los guerreros a realizar una acción específica requerida para sobrevivir sin pensarlo conscientemente pero, si no tenemos cuidado, también podemos enseñarles a hacer algo incorrecto. Algunos entrenadores las llaman "mala memoria muscular" o "cicatrices de entrenamiento". Son “tejido cicatricial” en el mesencéfalo que es contraproducente para la supervivencia. Un ejemplo de esto se puede observar en la forma en que los policías llevaron a cabo entrenamientos con revólveres durante casi un siglo. Como querían evitar tener que recoger todo el latón gastado después, los oficiales dispararían seis tiros, se detendrían, arrojarían el latón vacío de sus revólveres en sus manos, colocarían el latón en sus bolsillos, recargarían y luego continuarían disparando. Todos asumieron que los oficiales nunca harían eso en un tiroteo real. ¿Te imaginas esto en una situación real? “¡Reyes X! ¡Se acabó el tiempo! Deja de disparar para que pueda salvar mi latón. Bueno, sucedió. Después de que el humo se asentara en muchos tiroteos reales, los oficiales se sorprendieron al descubrir latón vacío en sus bolsillos sin recordar cómo llegó allí. En varias ocasiones, policías muertos fueron encontrados con latón en sus manos, muriendo en medio de un procedimiento administrativo que les había sido perforado.

Historias como esta serían difíciles de creer si las escucharas en un bar. De hecho, es "muy extraño", pero después de escuchar esto repetidamente en entrevistas personales y verlo en investigaciones académicas, sabemos que realmente está sucediendo. En biomecánica y kinesiología esto se llama la “Ley de Especificidad”. En otras palabras, no puede obtener piernas más fuertes haciendo flexiones, debe entrenar los músculos específicos de las piernas para obtener piernas más fuertes.

Un oficial de policía dio otro ejemplo de cómo aprender a hacer lo incorrecto. Se encargó de practicar cómo desarmar a un atacante. En cada oportunidad, hacía que su esposa, un amigo o un compañero le apuntaran con una pistola para que pudiera practicar cómo arrebatársela. Arrebataba el arma, se la devolvía y repetía varias veces más. Un día él y su pareja respondieron a un hombre no deseado en una conveniencia

Tienda. Bajó por una isla, mientras que su compañero bajó por otra. Al final del primer pasillo, fue tomado por sorpresa cuando el sospechoso dobló la esquina y le apuntó con un revólver. En un abrir y cerrar de ojos, el oficial le arrebató el arma, sorprendiendo al pistolero con su velocidad y delicadeza. Sin duda, este criminal se sorprendió y confundió aún más cuando el oficial le devolvió el arma, tal como lo había practicado cientos de veces antes. Afortunadamente para este oficial, su

compañero dobló la esquina y le disparó al sujeto.

Todo lo que se perfora durante el entrenamiento sale por el otro extremo en el combate. En una ciudad de la costa oeste, los oficiales que entrenaban en tácticas defensivas solían practicar un ejercicio de tal manera que eventualmente podría haber sido desastroso en una situación real de vida o muerte. El aprendiz que interpreta al oficial que lo arresta simularía un arma apuntando con el dedo al aprendiz que interpreta al sospechoso y le daría órdenes verbales para que se diera la vuelta, colocara las manos sobre su cabeza, etc. Esto se detuvo en seco cuando los oficiales comenzaron a informar a la unidad de capacitación que habían señalado con el dedo en situaciones reales de arresto. Debieron haber fingido sus armas de fuego con autoridad convincente porque todos los sospechosos habían obedecido sus órdenes. Sin querer tentar su suerte,

Considere un ejercicio de tiro introducido por el FBI y enseñado en las agencias policiales durante años. Los oficiales fueron entrenados en el campo de tiro para dibujar, disparar dos tiros y luego volver a enfundar. Si bien se consideró un buen entrenamiento, posteriormente se descubrió en tiroteos reales que los oficiales estaban disparando dos tiros y volviendo a enfundar, ¡incluso cuando el malo todavía estaba de pie y presentaba una amenaza mortal! Como era de esperar, esto causó pánico en no solo algunos oficiales y, en al menos un caso, se cree que resultó en la muerte de un oficial.

Hoy, en la mayoría de las agencias policiales, a los oficiales se les enseña a dibujar, disparar, escanear y evaluar. Idealmente, el guerrero debe entrenarse para disparar hasta que desaparezca la amenaza mortal, por lo que es mejor disparar a los objetivos que caen después de haber sido alcanzados con un número variable de disparos. Hoy en día, existen objetivos de acero controlados neumáticamente en los

que se adjuntan imágenes fotorrealistas. El tirador puede disparar dos rondas y el objetivo cae, o el ejercicio puede diseñarse para que el objetivo supuestamente use una armadura corporal y permanezca de pie incluso después de disparar varias veces. Para derribarlo, el tirador debe golpearlo en la cabeza. Aún mejor, en el entrenamiento de paintball o balas de pintura, se instruye a los jugadores de roles para que no se caigan hasta que hayan sido golpeados un número específico de veces.

No estás a la altura de las circunstancias en el combate, te hundes al nivel de tu entrenamiento. No esperes que el hada de combate venga a golpearte con la varita de combate y de repente te haga capaz de hacer cosas que nunca antes habías ensayado. Eso no sucederá.

Debe haber un esfuerzo continuo para desarrollar un entrenamiento de simulaciones realistas para que el guerrero desarrolle un conjunto de habilidades que se transfieran a la realidad. Un veterano de dos giras de Vietnam lo expresó de esta manera.

En Vietnam, siempre me sorprendió descubrir que había hecho lo correcto en situaciones difíciles. Entré en modo automático y no pensé en lo que estaba haciendo,

> o incluso recordarlo más tarde. Soy un firme creyente en el entrenamiento, ese entrenamiento aburrido que todo soldado odia. Permite que personas como yo actúen en combate cuando el sentido común me decía que corriera como el demonio.

Matar en piloto automático: SLA Marshall tenía razón

> Hay esperanza de que la memoria de un gran hombre sobreviva a su vida medio año.
>
> —Shakespeare
> Aldea

Nuevamente, cualquier cosa para la que te entrenes sale por el otro lado. La autopreservación puede volverse secundaria al entrenamiento. Cualquier resistencia natural o aprendida a matar, cualquier sentido de la santidad de la vida humana, cualquier emoción humana, cualquier remordimiento o compasión en el momento de la verdad, todo puede ser superado y abrumado con entrenamiento.

El tema del entrenamiento para matar en piloto automático, sin pensamiento consciente, se abordó extensamente en On Killing. Por lo tanto, solo recapitularé y actualizaré la información aquí.

Puedes pensar que es fácil matar, que una persona solo tiene que caminar hacia el campo de batalla y se convertirá en un asesino simplemente porque se lo han ordenado. La verdad es que es difícil conseguir que la gente mate. Considere la tasa de homicidios, que es solo seis por 100,000 por año. Millones de personas chocan entre sí todos los días, muchos de ellos deprimidos, enojados, hostiles y llenos de odio, pero solo seis de cada 100,000 matarán. Solo cuatro de cada mil incluso intentan infligir daños corporales graves y sufrimiento (agresión agravada) en un año promedio. ¿Como es eso?

Aprendimos en la Segunda Guerra Mundial que solo del 15 al 20 por ciento de los fusileros individuales dispararon sus armas contra un soldado enemigo expuesto. Si hubiera un líder presente ordenando a los soldados que dispararan, casi todos lo harían. Del mismo modo, un arma servida por la tripulación, con un artillero y un artillero asistente luchando juntos, casi siempre disparada. Pero cuando se dejaba a los soldados a su suerte, la gran mayoría de ellos, en todos los bandos, no podía matar.

Hubo preocupación por la erudición de estos hallazgos hace unas décadas, poco después de la muerte del investigador clave en el campo, el general de brigada SLA Marshall. Pero su investigación ha sido ampliamente replicada y validada desde entonces. Escribí una entrada en Oxford Companion to American Military History y tres entradas de enciclopedia sobre este tema, todas revisadas por expertos internacionales líderes en el campo.

Al final de la Segunda Guerra Mundial, nuestros líderes militares sabían que los hallazgos de Marshall eran ciertos y entendieron que esto no era algo bueno. Después de todo, una tasa de disparos del 15 por ciento entre nuestros fusileros es como una tasa de alfabetización del 15 por ciento entre nuestros bibliotecarios. Estos líderes veteranos entendieron que la baja tasa de despidos era un problema que había que solucionar, y eso es exactamente lo que hicieron. Veinte años después, en Vietnam, la tasa de disparos

había aumentado a alrededor del 95 por ciento. Todavía había mucho "rociado y oración", pero entre las personas que vieron a un soldado enemigo expuesto, los disparos

tasa fue de hasta el 95 por ciento.

Algunos argumentarían que este aumento dramático en la tasa de disparos en Vietnam fue el resultado del arma M-16 y el ambiente selvático, pero esta teoría no se sostiene con una evaluación cuidadosa, ya que las carabinas M-1 y las ametralladoras Thompson en el Sur Las selvas del Pacífico en la Segunda Guerra Mundial no tenían más probabilidades de ser disparadas que otras armas individuales de esa época. Uno de los ejemplos más dramáticos del valor y el poder de esta revolución psicológica moderna en el entrenamiento se puede ver en las observaciones de Richard Holmes de la Guerra de las Malvinas de 1982. Las fuerzas británicas magníficamente entrenadas carecían de superioridad aérea o de artillería y fueron constantemente superadas en número tres a uno mientras atacaban a los defensores argentinos mal entrenados pero bien equipados y cuidadosamente atrincherados. Ambos bandos lucharon con armas similares (principalmente rifles estándar de la OTAN de 7,62 mm) en terreno abierto.

La fuente militar estadounidense definitiva, la monografía histórica del Comando de Entrenamiento y Doctrina de los Estados Unidos (TRADOC) titulada "SLAM, la influencia del SLA Marshall en el ejército de los Estados Unidos" defiende enérgicamente las observaciones de Marshall. Su trabajo fue ampliamente aceptado al final de la Segunda Guerra Mundial cuando nuestro Ejército estaba formado por una alta proporción de líderes veteranos que nos habían guiado a través de una de las guerras más grandes de la historia. En Corea y Vietnam, Marshall fue tratado con el más profundo respeto por los hombres en guerra, y se le pidió repetidamente que visitara, entrenara y estudiara.

¿Estaban equivocados todos estos líderes militares? ¿Marshall los engañó a todos y luego, de alguna manera, algunas personas descubrieron la "verdad"? Marshall puede haber rellenado su currículum en algunas áreas pequeñas en cuanto a su experiencia en la Primera Guerra Mundial. Afirmó que había recibido una comisión en el campo de batalla cuando en realidad era un graduado de OCS después de la guerra, aunque es posible que haya sido asignado a un puesto de oficial antes del entrenamiento. También afirmó estar en una unidad de infantería cuando en realidad estaba en una unidad de ingenieros, pero es posible que su unidad haya estado adscrita a una unidad de infantería de línea. Es cierto que la metodología de Marshall no cumple con los rigurosos estándares modernos, pero eso no significa que mintió. Esperemos que el trabajo de nuestra vida reciba un mejor trato después de que estemos muertos y nos hayamos ido, que tener unas pocas personas cuestionando nuestro trabajo,

Básicamente, todo lo que SLA Marshall decía era que algunos de nuestros guerreros no disparan en combate, y los objetivos más realistas aumentarán la tasa de disparo. Marshall fue el pionero cuyas investigaciones y escritos impulsaron a los entrenadores de guerreros a cambiar de objetivos de tiro al blanco a simulaciones de combate realistas, y ¿quién puede discutir eso? Podemos estar en desacuerdo acerca de la ventaja que nos da, o exactamente cuánto aumento en la tasa de tiro ha creado este tipo o entrenamiento realista, pero hoy en día nadie quiere volver a disparar al blanco. Y cada vez que dispare a una silueta, a un objetivo fotorrealista o a un simulador de entrenamiento en video, debe tomarse un momento para recordar y agradecer a SLA Marshall.

Hoy en día, el cuerpo de datos científicos que respaldan el entrenamiento realista es tan poderoso que existe una decisión de un tribunal de circuito federal que establece que, para la aplicación de la ley

Para que el entrenamiento con armas de fuego sea legalmente suficiente, debe incorporar un entrenamiento realista, que incluya estrés, toma de decisiones y entrenamiento de disparar y no disparar. Esta es la decisión de Oklahoma v. Tuttle (1984, 10° Tribunal del Circuito Federal), y hoy en día muchos instructores de aplicación de la ley enseñan que una agencia de aplicación de la ley probablemente no esté cumpliendo con la guía del tribunal de circuito federal si todavía está disparando a algo que no sea un claro. , representación realista de una amenaza de fuerza letal. Y, nuevamente, tenemos que agradecer a

SLA Marshall por eso.

Los blancos de ojo de buey no devuelven los disparos

> Todo hábito y facultad se conserva y aumenta mediante las acciones correspondientes, — como el hábito de caminar, al caminar; de correr, por correr.
>
> — Epicteto (siglo I d. C.)
> Cómo se deben combatir las apariencias de las cosas

Los hombres que lucharon en la Segunda Guerra Mundial eran soberbios soldados armados con armas excelentes, pero tenían un entrenamiento de combate deficiente. El problema es que la mayoría de las veces se les enseñaba a disparar al blanco, como se les enseñaba a los policías hace apenas unas décadas. El defecto fundamental en el entrenamiento para el combate de esta manera es que no hay instancias conocidas de ningún blanco en el centro de la diana que haya atacado a nuestros guerreros.

Si esperamos que nuestros guerreros sean capaces de usar las armas que se les han entregado, deben practicar en simuladores realistas que repliquen lo que van a enfrentar. A los hombres y mujeres que sirvieron en el ejército de EE. UU. desde la era de Vietnam se les enseñó universalmente a disparar a las siluetas con forma de hombre que aparecían en su campo de visión, inculcando así en ellos una respuesta condicionada. El estímulo apareció y tuvieron una fracción de segundo para responder. Estímulo-respuesta, estímulorespuesta, estímulorespuesta. Cientos de repeticiones. Cuando un soldado enemigo apareció frente a nuestras tropas en Vietnam, el enemigo fue asesinado a tiros, por reflejo, sin pensarlo conscientemente. Estímulo-respuesta. Fue una revolución en el campo de batalla,

Si ha servido en el ejército desde 1990, ha visto una transición en el entrenamiento. Solo se necesitó la implementación de una silueta "tipo E" sencilla con forma de hombre durante la era de Vietnam para mejorar drásticamente la tasa de disparo de nuestras tropas. Pero ahora usamos un objetivo emergente que es una imagen tridimensional de un soldado enemigo. El objetivo tiene una cara, lleva un casco y se representa sosteniendo un rifle. Es muchas veces más realista que las viejas siluetas verdes, por lo que es mucho más fácil para los soldados transferir lo que aprenden a la realidad.

Este es un ejemplo de un principio llamado "fidelidad del simulador". La fidelidad de un simulador se refiere al grado de realismo proporcionado por un simulador de entrenamiento. A mayor fidelidad, mayor transferencia a la realidad. Las imágenes realistas de los nuevos blancos de tiro representan una cara, un cuerpo y manos que empuñan un arma, todo diseñado para entrenar a nuestros soldados y agentes de la ley para que reaccionen instantáneamente ante cualquier amenaza mortal que aparezca frente a ellos. Es el mismo concepto de entrenamiento utilizado por nuestros pilotos que entrenan extensamente en simuladores de vuelo altamente realistas y de última generación.

En la actualidad, nuestros jóvenes guerreros están realizando operaciones de mantenimiento de la paz en todo el mundo y, en esa capacidad, tienen reglas precisas para entablar combate, al igual que los agentes del orden público. Con el entrenamiento adecuado y simuladores realistas, matar puede convertirse en una respuesta condicionada que salvará la vida de los hombres y mujeres que luchan. Sin embargo, es de suma importancia que se les enseñe a hacerlo solo de acuerdo con las reglas de combate.

Videojuegos Violentos y Piloto Automático

> Pequeños hábitos bien perseguidos a tiempo
> pueden alcanzar la dignidad de los crímenes.
>
> — Hannah Más Florio

Los videojuegos violentos han existido durante varias décadas, y muchos niños que los jugaron hace años ahora están en su adolescencia media o superior e incluso en sus 20 años, el grupo de edad exacto del perpetrador promedio al que se enfrentan nuestros agentes del orden público todos los días. en las calles. Cuando hablamos de reflejos condicionados, también debemos hablar de videojuegos violentos, porque para entender cómo podemos hacer que matar sea un reflejo condicionado —estímulo-respuesta, estímulo-respuesta, estímulo-respuesta— es importante entender cómo ha sido el oponente promedio. entrenado. Este tema se describió brevemente en On Killing, y más extensamente en Stop Teaching Our Kids to Kill, en coautoría con Gloria DeGaetano. Una vez más, solo recapitularé y actualizaré ligeramente esta información aquí.

¿Un niño que juega un videojuego violento dispara a siluetas en blanco con forma de hombre? ¿Qué hay de los objetivos de ojo de buey? No, le dispara a la gente, es decir, representaciones vívidas y realistas de la gente. El santo grial de la industria de los videojuegos es el realismo, y cada año se vuelven más realistas. Los personajes increíblemente realistas sangran, se contraen, sudan, suplican, caen y mueren, todo ante los ojos de los muy impresionables jóvenes jugadores.

Los videojuegos de hoy en día ofrecen un tipo de juego completamente diferente al que practicaba mi generación cuando era niño. Cuando era pequeño y jugaba a policías y ladrones, decía: "Bang, bang, te tengo, Jimmy". Jimmy dijo: "No, no lo hiciste". Así que dije: “Bueno, bang, bang. Ahora te tengo." Una vez más argumentó que no lo hice. Entonces, lo golpeé con mi pistola de perdigones, y después de que fue a llorar con su madre, me metí en un gran problema. En el camino aprendí una de las lecciones más importantes de la vida, una lección que por lo general tenía que enseñarse una y otra vez: Jimmy es real, Sally es real y Fido es real, y si los lastimo, me voy a meter en problemas. gran problema.

Durante miles de años, los niños se han golpeado con espadas de madera o han jugado "Bang, bang, te tengo". Este era un juego saludable porque tan pronto como alguien se lastimaba, el juego se detenía y todos los niños se reunían y trataban de convencerlo de que no le dijera a mamá. Hoy en día, los niños están inmersos en un entorno de realidad virtual en el que repetidamente vuelan las cabezas de sus compañeros de juego virtuales e hiperrealistas en explosiones de sangre y sangre. ¿Se meten en problemas? No. ¡Obtienen puntos! Este es un juego patológico y disfuncional.

Cuando los gatitos o cachorros juegan, se muerden la garganta unos a otros. cuando uno de

Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

ellos se lastiman, sin embargo, la obra se detiene y mamá se acerca para ver qué está pasando. Cuando un jugador se lesiona en un partido de baloncesto o fútbol, la jugada se detiene y el árbitro se apresura a atender al lesionado y al que lo provocó. El propósito del juego saludable es enseñar a los jóvenes cómo no infligir un daño grave a sus congéneres.

La industria de los videojuegos dice que las imágenes en pantalla no son personas reales. Esto es cierto, pero los cachorros y los gatitos tampoco son seres humanos reales, y sabemos que la forma en que un niño trata a un cachorro o un gatito predice cómo tratará a las personas reales. Piense en un cachorro como un humano virtual que se usa para enseñar a los niños cómo interactuar con personas reales. ¿Qué pasaría si premiaras a un niño con una galleta cada vez que hiciera llorar de dolor a ese cachorro? ¿Lo considerarías enfermo?

Nuestros niños de hoy tienen compañeros de juego virtuales en forma de personajes realistas que pueblan los videojuegos. Muchos niños viven en un mundo oscuro, gris y deprimente, y para ellos los videojuegos son más reales que la realidad. El Dr. Marshall Soules, de la Universidad de Malaspina en Canadá, llama a esto el "efecto de hiperrealidad", lo que significa que algunos niños "comienzan a pensar en lo hiperreal como más significativo que la cosa o el evento con el que se relaciona". Los niños que juegan a estos juegos hacen llorar al cachorro, es decir, hacen morir a los seres humanos virtuales en lo que el niño considera una realidad vívida e intensa. Luego se les da una galleta, una recompensa. Este es un juego patológico.

En julio de 2000, la Asociación Médica Estadounidense (AMA), la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y la Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente (AACAP): todos nuestros médicos, todos nuestros pediatras, todos nuestros psicólogos y todos nuestros psiquiatras infantiles—hicieron una declaración conjunta en ambas Cámaras del Congreso. Dijeron que, “más de 1000 estudios apuntan abrumadoramente a una conexión causal entre la violencia en los medios y el comportamiento agresivo en algunos niños”. Palabras como "causa" o "causal" son términos científicos poderosos que no se usan a la ligera. En esta declaración también concluyeron que, “Estudios preliminares indican que el impacto negativo de los medios electrónicos interactivos [videojuegos violentos] puede ser significativamente más severo que el causado por la televisión, las películas o la música”.

Esa declaración de nuestra comunidad médica se reforzó en 2001, cuando el Instituto Nacional de Medios y la Familia publicó su investigación que involucraba una base de datos de más de 600 estudiantes de 8.º y 9.º grado de cuatro escuelas. Concluyeron que:

> . . . niños que son menos agresivos por naturaleza pero que están expuestos a violencia videojuegos, son más propensos a meterse en peleas que los niños que son muy agresivos pero no juegan videojuegos violentos.

El estudio encontró que los niños que juegan videojuegos violentos:

- Ver el mundo como un lugar más hostil.
- Discutir con los profesores con mayor frecuencia.
- Es más probable que se involucren en peleas físicas.
- No se desempeña tan bien en la escuela.

Videojuegos como “simuladores de asesinatos en masa” y “entrenadores de puntería”

> Veo ante mí la mentira del gladiador.
> Allí estaban todos sus jóvenes bárbaros en juego, Masacrados para hacer una festividad romana.
>
> —Lord Byron
> La peregrinación de Childe Harold

La publicación periódica de capacitación de la Asociación Estadounidense de Francotiradores publicó el siguiente "Consejo de capacitación" de un francotirador encargado de hacer cumplir la ley en la edición de abril de 2000.

> Después del incidente en Littleton, Colorado, se habló mucho del hecho de que los adolescentes están usando videos gráficos y juegos de computadora para entrenarse y condicionarse para matar. Hay algo de verdad en esto. Sin embargo, no les permitimos ni debemos permitirles tener el monopolio de esta “herramienta” de capacitación. Los videojuegos también se pueden usar como un método único y económico para perfeccionar sus habilidades.
>
> Un nuevo videojuego, Silent Scope, es la última moda en las salas de juegos locales. Este juego te pone a ti, el francotirador, detrás de un rifle con mira telescópica, interactuando en un escenario en desarrollo en el que se necesita tu talento para ayudar a rescatar a la hija del presidente de los terroristas. El juego te ayudará a trabajar en tus habilidades de observación, seguimiento e identificación de objetivos, disparos instantáneos y movimientos. Nunca reemplazará el tiempo de rango real, pero es una buena variación y es divertido.

Los juegos de medios violentos son simuladores de asesinato, excepto cuando los policías y soldados los usan para entrenamiento, en cuyo caso son simuladores de combate. ¿Recuerdas ese viejo videojuego de Nintendo de apuntar y disparar llamado Duck Hunt? Era un entrenador de puntería tan bueno que el Ejército de los Estados Unidos compró varios miles de ellos. Reemplazaron la pistola de plástico con una M-16 de plástico, y en lugar de que aparecieran patos en la pantalla, el Ejército los cambió por siluetas con forma de hombre. El juego pasó a llamarse Multipurpose Arcade Combat Simulator (MACS). Por supuesto, las tropas no se dejaron engañar por el nombre; simplemente lo llamaron "el juego de Nintendo", ya que tiene un gran sello de Nintendo. Cualquiera que sea el nombre, era un simulador de combate poderoso y efectivo para nuestros hombres y mujeres que se preparaban para la batalla.

(Es interesante notar aquí: cuando testifiqué ante las audiencias del comité celebradas por el Senado de los EE. UU. y la Cámara de Representantes de los EE. UU. después de la masacre de la escuela de Columbine. Cuando dije que el ejército de los EE. UU. usó una versión modificada del juego Duck Hunt , el cabildero que representa a Nintendo Corporation se puso de pie y dijo que Nintendo nunca ha vendido nada al ejército de los EE. UU. No, vendieron estos juegos a un subcontratista, quien luego los vendió al Ejército).

Por primera vez en la historia de la humanidad nos enfrentamos a una epidemia a gran escala de asesinos en masa preadolescentes y adolescentes. El impacto del piloto automático de los simuladores de asesinatos en masa fue particularmente evidente en las primeras masacres escolares. (Esto ocurrió antes de que la frenética cobertura mediática nacional de la masacre de Jonesboro estableciera un juego nacional en el que el objetivo era acumular el “puntaje más alto” en las masacres escolares, y el “ganador” apareciera en la portada de la revista Time). las masacres escolares en Moses Lake, Pearl, Paducah y Jonesboro, los niños parecen haberse propuesto matar a una sola persona, generalmente un maestro o un

Novia. Pero una vez que comenzaron, dispararon a cada criatura viviente frente a ellos hasta que se quedaron sin balas o fueron interrumpidos. Luego, la policía preguntaba algo como: “Está bien, le disparaste a la persona con la que estabas enojado, pero ¿por qué mataste a todos los demás? ¿Por qué mataste al resto de ellos? Algunos de ellos eran tus amigos.

Se informa que un niño dijo: "Simplemente sentí que tenía impulso".

¿Por qué estos niños siguen disparando después de haber matado a tiros a la primera persona que perseguían? ¿Podría ser su "entrenamiento"?

Cuando los niños usan estos juegos, no son solo simuladores de asesinatos, sino simuladores de asesinatos en masa. ¿Hay algún niño en cualquier lugar del mundo que ponga sus monedas en una máquina de videojuegos, tome un arma de aspecto realista, dispare solo a una persona virtual, la vuelva a colocar y luego se vaya? No. Están entrenados para matar a todas las personas virtuales, para acumular una puntuación alta.

En estas masacres escolares, los niños seguían disparando por la misma razón por la que los oficiales de policía, bajo el antiguo régimen de entrenamiento, se metían el dinero gastado en los bolsillos en medio de tiroteos reales sin pensarlo conscientemente. Los niños siguieron matando por la misma razón por la que los policías dispararon dos tiros y luego se enfundaron en medio de un tiroteo cuando la amenaza mortal aún estaba frente a ellos. Estos oficiales respondieron de la forma en que habían sido entrenados en el campo de tiro, y lo mismo ocurre con los niños entrenados en simuladores violentos de videojuegos y asesinatos en masa.

Una vez que un niño toma la decisión de cruzar esa trágica línea invisible y le dispara a su novia, gana un punto. Así lo entrenaron los videojuegos. Si su novia es un punto, entonces otro niño es un segundo punto, otro le otorga un tercer punto, y luego obtiene un cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo, y así sucesivamente. Una vez que se cruza esa línea, todos se convierten en puntos y el niño quiere obtener una puntuación alta, tal como lo hace en el entrenamiento. La madre del niño de 13 años que asesinó en el tiroteo en la escuela de Jonesboro se sentó frente a nuestra mesa de café y nos dijo a mi esposa y a mí, varios meses después de los asesinatos, que finalmente le dijo a su hijo a quién había matado ese día. Ella dijo que su hijo apoyó la cabeza sobre la mesa y sollozó, diciendo: “Esos eran mis amigos”.

No hay amigos en los videojuegos violentos; solo hay objetivos. Puntos.

Por lo tanto, al comprender cómo se desarrolla un reflejo condicionado en nuestros guerreros profesionales, podemos comprender lo que sucede en la mente de algunos de estos asesinos.

Vimos cómo los criminales aplicaban intencionalmente los efectos de matar de los videojuegos en los ataques de "Beltway Sniper" que aterrorizaron el área de Washington, DC en el otoño de 2002. Poco después de que los sospechosos fueran detenidos, fuentes cercanas a la investigación dijeron a los periodistas que los asesinos habían usado simuladores de francotiradores de videojuegos para insensibilizarse y prepararse mentalmente para sus crímenes. Este efecto no se limita a los EE. UU. Los medios alemanes informaron ampliamente sobre la influencia de los videojuegos en el niño que cometió una masacre escolar en Erfurt, Alemania, que resultó en 17 trágicas muertes.

A medida que la tecnología de los videojuegos se distribuye a las naciones del tercer mundo, nuestras fuerzas militares que luchan contra los terroristas y sirven como fuerzas de mantenimiento de la paz en todo el mundo, también se enfrentarán a oponentes que están entrenados con simuladores de asesinatos en masa proporcionados por el

industria de los videojuegos. En 1999, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) me invitó a Suiza para formar parte de un equipo de expertos internacionales que estudian los efectos de la violencia en los medios y los videojuegos violentos en las atrocidades y los crímenes de guerra en todo el mundo. Un funcionario de la Cruz Roja habló de una pandilla que operaba en una nación centroafricana devastada por la guerra, en una ciudad sin electricidad. La única electricidad la proporcionaba un generador, que la pandilla usaba para mantener su cerveza fría y para operar el violento videojuego de arcade que usaban ampliamente como dispositivo de entrenamiento para prepararlos psicológicamente para matar y mejorar sus habilidades de puntería.

Muchos tiradores competitivos practican usando "tiro en seco" para mejorar la mecánica corporal necesaria para disparar con precisión. Para disparar en seco, simplemente apunte un arma de fuego descargada a un objetivo, amartille el martillo y apriete el gatillo, manteniendo la imagen de la mira lo más estable posible. Al concentrarse en los elementos técnicos del tiro (imagen de la vista, empuñadura, gatillo, posición del brazo), obtendrá una mejor idea de lo que está haciendo bien y mal sin tener que ir al campo de tiro. También hay una manera muy efectiva de disparar en seco con retroalimentación láser, una innovación que requiere que se coloque un láser en su arma para que cada vez que apriete el gatillo, emita un haz brillante y visible. Cuando se golpea un objetivo humano realista, se cae. Es un sistema de simulación dinámico y efectivo utilizado en las comunidades militares y policiales. Se considera una formación de vanguardia. De manera aterradora, nuestros hijos también lo tienen cuando juegan videojuegos violentos. El entrenamiento de puntería que estos juegos brindan a nuestros policías, soldados y nuestros niños es asombroso.

En Paducah, Kentucky, Michael Carneal, un niño de 14 años, disparó ocho tiros en un círculo de oración en el gran vestíbulo frente a su escuela y logró una tasa de aciertos de 8 de 8 disparos en la cabeza o en la parte superior del torso. Por el contrario, en el tiroteo de Amadou Diallo, cuatro oficiales de la policía de Nueva York dispararon 41 tiros a quemarropa a un hombre desarmado, alcanzándolo con solo 19 rondas. Estos oficiales de la policía de Nueva York lograron menos del 50 por ciento de aciertos con las balas distribuidas desde los pies de Diallo hasta la cabeza. Esa es una precisión normal que resulta de una respuesta de rociar y orar inducida por el miedo. En el verano de 1999, Buford Furrow entró en una guardería judía en Los Ángeles y disparó más de 70 tiros contra un grupo de niños indefensos. Golpeó a cinco de ellos. Pero en el tiroteo en la escuela de Paducah, Michael Carneal disparó ocho tiros y dio ocho golpes a ocho niños diferentes. Cinco de sus golpes fueron disparos a la cabeza, los otros tres fueron en la parte superior del torso. Sabemos que su formación en videojuegos fue un factor clave para conseguir este tipo de puntería.

Un estudiante piloto puede entrenar en un simulador de vuelo para siempre, pero necesita al menos un vuelo real con un copiloto para ayudar a hacer esa transición a un avión real. Todo el tiempo que el aprendiz pasó en el simulador hace que el aprendizaje sea rápido durante su período de transición. El Ejército llama a la transición de un simulador a un arma real, "fuego de transición". Michael Carneal realizó su tiro de transición con dos cartuchos de munición unos días antes de la matanza en la escuela de Paducah.

Cuando entreno a organizaciones militares y policiales de élite como el FBI, los Boinas Verdes, el SWAT de LAPD y los Rangers de Texas, guerreros altamente entrenados en armas de fuego. — se quedan estupefactos cuando les hablo de la precisión mortal de este chico de 14 años en el caso Paducah. En ninguna parte de los anales de la historia policial, militar o criminal podemos encontrar un logro equivalente. Esta puntería sin precedentes no fue realizada por un guardabosques del ejército trastornado (como yo), fue realizada por un niño de 14 años.

niño que nunca había disparado una pistola real antes de robar una y disparar dos cargadores de municiones la noche anterior. Pero había estado en el simulador todas las noches durante años.

Después de testificar ante el Senado y la Cámara de Representantes de EE. UU. sobre esto, los cabilderos de la industria de los videojuegos circularon un extraño documento "confidencial" entre legisladores y reporteros, atacando mi trabajo pero prohibiendo que cualquiera los citara.

Este documento estaba repleto del tipo de cosas que cabría esperar que dijeran los cabilderos en defensa de su industria, tal como los cabilderos del tabaco nos dijeron que el tabaco no causa cáncer. Su afirmación más absurda fue que "los informes policiales indican que Carneal [el asesino de Paducah] tenía los ojos cerrados durante el tiroteo y disparó a ciegas".

Los informes policiales no decían tal cosa. Fue Carneal quien dijo en declaraciones a su psiquiatra: "No sé, estaba todo, como borroso y confuso, simplemente no sabía lo que estaba pasando. Creo que cerré los ojos por un minuto". (Énfasis añadido). Todas las declaraciones de los testigos refutan esto. La evaluación psiquiátrica y psicológica de Michael Carneal, realizada por el Dr. Bebedek, el Dr. Weitzel y el Dr. Clark concluye que: "Ciertamente sus afirmaciones . . . haber cerrado los ojos cuando disparó. . . apenas se pueden creer." Pero los cabilderos de la industria de los videojuegos dijeron a los legisladores y reporteros que esta declaración interesada de un asesino en masa juvenil era un "hecho" de un "informe policial".

Las declaraciones de los testigos dicen que Carneal tenía una mirada extraña y tranquila en su rostro mientras sostenía su arma en una posición con las dos manos. Nunca disparó lejos a su izquierda o derecha. Su primera bala pasó entre los ojos de su novia y luego procedió a colocar una bala en cada objetivo que aparecía en su "pantalla". Su propia hermana escribió en su declaración que comenzó a moverse hacia su hermano para decirle que se detuviera, pero luego dice que recordó haber pensado para sí misma: "Él no sabe quién soy. Me va a matar", así que empezó a correr.

¿Qué estaba haciendo Carneal? Creo que no cabe duda de que estaba jugando a un videojuego. Estaba en Condición Amarilla, poniendo tranquilamente una bala en cada objetivo que aparecía en su pantalla. No es natural poner solo una bala en cada objetivo. Lo natural es disparar a un blanco hasta que caiga y luego, quizás, pasar a otro. Muchos videojuegos, sin embargo, entrenan a los niños para hacer una muerte de un solo disparo, y luego, antes de que ese objetivo caiga, pasan al siguiente, y al siguiente, porque el objetivo es ganar muchos puntos. Dispárales a todos y mata a tantos como puedas lo más rápido que puedas. Por cierto, muchos videojuegos dan puntos de bonificación por disparos a la cabeza. Carneal estaba haciendo exactamente aquello para lo que estaba entrenado. Cualquier cosa para la que estemos entrenados saldrá por el otro lado.

A lo largo de las décadas, millones de agentes de policía se metieron el mando en los bolsillos en el campo de tiro para no tener que recogerlos cuando terminara el entrenamiento. Solo algunos de ellos entraron en situaciones de combate reales en las que hicieron esto, pero eso fue suficiente para que supiéramos que era estúpido entrenar policías de esta manera.

Aunque cientos de miles de policías fueron entrenados para disparar dos tiros y volver a enfundar automáticamente, solo unos pocos se involucraron en tiroteos reales y lo hicieron mientras sus adversarios todavía les disparaban. Pero eso fue suficiente para nosotros

entender que les estábamos enseñando a hacer algo estúpido.

Millones de niños entrenan con videojuegos violentos todos los días, y solo unos pocos usarán las habilidades y los reflejos condicionados que aprendieron en los videojuegos para cometer un asesinato en masa juvenil sin precedentes. Pero eso debería ser suficiente para que entendamos que estamos haciendo algo muy tonto.

En las comunidades militares y policiales, las personas califican en el campo de tiro cada seis meses. Más es mejor, pero cada seis meses parece ser el mínimo ya que los reflejos condicionados tienen una especie de "vida media" y comienzan a decaer después de unos pocos meses. Es realmente como una vida media radiactiva: hay una descomposición constante, pero siempre hay un pequeño residuo disponible para aprovechar. Sin embargo, siempre que los guerreros puedan actualizar su habilidad al menos cada seis meses, estará allí cuando sea necesario. Nuevamente, más entrenamiento es mejor, pero cada seis meses es mínimo. Los niños, por otro lado, califican en estos simuladores de asesinatos todos los días.

John Foy, el instructor jefe de armas de fuego y maestro de campo de la Academia de Entrenamiento de Oficiales de la Paz de Ohio, ha desarrollado un poderoso modelo que me ayudó a comprender exactamente lo que los videojuegos les estaban haciendo a los niños. Durante muchas décadas, John ha aprovechado parte del trabajo de Abraham Maslow, enseñando que hay cuatro niveles de dominio.

Incompetencia inconsciente. Este es el nivel más bajo de dominio. La mayoría de los adolescentes varones estadounidenses se encuentran en un nivel de incompetencia inconsciente cuando se trata de conducir. Son malos conductores. No lo saben y por lo general se niegan a admitirlo. El primer paso para hacerlos mejores conductores es lograr que admitan que necesitan experiencia y práctica antes de que se les pueda confiar vidas humanas a altas velocidades.

Incompetencia consciente. La mayoría de los jóvenes que ingresan al entrenamiento militar con armas de fuego están convencidos de que son expertos con un arma. El primer trabajo del sargento de instrucción es convencerlos de su ignorancia. Muchos instructores de armas de fuego le dirán que las mujeres son más fáciles de entrenar porque saben que necesitan aprender, saben que son ignorantes y están dispuestas a escuchar. Son más fáciles de entrenar porque ya están en el nivel de incompetencia consciente.

Competencia consciente. Puedes hacer lo correcto, pero tienes que pensar en ello. Eso está bien para muchas tareas, pero para que las habilidades de vida o muerte se realicen bajo estrés, no es lo suficientemente bueno.

Competencia inconsciente. Este es el nivel más alto de maestría. Como dijo el artista marcial Bruce Lee, tú, "aprende hasta que lo olvides". De esto se trata el piloto automático. Este es el objetivo del entrenamiento guerrero.

Muchos instructores de armas de fuego me dicen que hay algunos oficiales en la nueva generación actual de jóvenes reclutas que entran a sus campos de tiro, sostienen una pistola real en sus manos por primera vez y, después de disparar algunos tiros para adaptarse al arma, están tiradores sobrenaturales. Cuando se les pregunta, casi todos dicen que son ávidos jugadores de los videojuegos arcade de apuntar y disparar. Su juego de videojuegos les ha permitido alcanzar un nivel de competencia inconsciente, al igual que Michael Carneal en Paducah, Kentucky, cuando acertó ocho de ocho, con cinco tiros a la cabeza.

No cabe duda de que los videojuegos pueden enseñar habilidades de puntería. A

experimento controlado realizado por el Centro para la crianza exitosa, escrito por Tom Stoughton y publicado en 2002 en el Boletín del Centro Internacional de Intercambio de Información sobre Niños, Jóvenes y Medios de la UNESCO, demostró que los niños que dominaban los videojuegos de apuntar y disparar son significativamente mejores tiros cuando toman un arma real por primera vez.

Ray Blinn, un oficial de policía en East Providence, Rhode Island, me escribió contándome sobre un cadete de policía de 15 años que pasó por el programa de calificación en su Simulador de Entrenamiento de Armas de Fuego (FATS, por sus siglas en inglés), un simulador altamente realista y de última generación. -simulador de video de arte utilizado por agencias militares y policiales en todo el mundo.

> Pasó por cinco escenarios, con solo una falla (apenas falló un tiro en la cabeza). Hizo múltiples toques dobles en las cabezas y en el centro de la masa de los sospechosos. De los 100 oficiales que pasaron por el entrenamiento, este cadete disparó en el cinco por ciento superior.
>
> Al final lo cuestioné sobre su habilidad para disparar. Dijo que nunca había disparado un arma real en su vida. Luego le pregunté si jugaba muchos videojuegos y con una gran sonrisa me dijo: "Todo el tiempo, especialmente los de disparos. Son los más divertidos".

Menos mal que quiere ser un buen tipo.

La industria tabacalera pudo contratar médicos para que aparecieran en la televisión nacional y mintieran por ellos, diciendo: "Soy médico y no creo que el tabaco provoque cáncer". Pero que yo sepa, la industria de la televisión, el cine y los videojuegos no puede encontrar un solo médico o psiquiatra que tome su dinero y diga que sus productos violentos no son dañinos para los niños. Cualquier médico que lo hiciera podría muy bien perder su licencia. Sin embargo, han encontrado a un profesor de psicología en Canadá, Jonathan Freedman, quien admite abiertamente que su investigación está financiada por Hollywood. Sin embargo, ni siquiera él intenta afirmar que los videojuegos no enseñan habilidades.

En una entrevista en la revista de videojuegos en línea The Adrenaline Vault, se hace referencia a Freedman como "el anti-Grossman". (Siempre quise preguntarles si eso es como ser el Anticristo). Es uno de esos "eruditos" que usa la tasa de homicidios para afirmar que los delitos violentos han bajado a los niveles de 1960, cuando sabemos que son médicos. tecnología que mantiene baja la tasa de homicidios. Sin embargo, incluso él dice:

> Si entras en una sala de juegos de video: es un arma que sostienes y apuntas. Los clubes de armas te enseñan a disparar con mayor precisión, presumiblemente. ¿Por qué no debería esto? Así que creo que es un argumento tonto. Grossman tiene razón: por supuesto que mejoran disparando.

El efecto "Game Over": lo que los hizo detenerse

> ¡Cómo el uso engendra un hábito en un hombre!
>
> —Shakespeare
> Los dos caballeros de Verona

Examinemos un aspecto final de lo que la ciencia guerrera puede enseñarnos sobre la influencia de los videojuegos en una nueva generación de asesinos en masa.

¿Qué fue lo que hizo que estos asesinatos masivos de jóvenes dejaran de disparar a sus compañeros de clase; ¿Qué fue lo que apagó su piloto automático?

El Dr. James McGee escribió el brillante perfil de "Aula Avenger" de 19 tiradores escolares, que es utilizado por el FBI y muchas otras agencias de aplicación de la ley. McGee estudió todos los aspectos de estos niños pequeños e identificó el hecho de que todos ellos estaban obsesionados con la violencia en los medios.

No todos los niños que juegan un videojuego violento se convierten en asesinos en masa, y no todos los niños con el cinturón de seguridad desabrochado van a romper el parabrisas. La gran mayoría de los niños que viajan con cinturones de seguridad desabrochados estarán bien, aunque no abrocharlos es un factor de riesgo. Del mismo modo, la mayoría de los niños que juegan a los simuladores de asesinatos en masa no cometerán asesinatos en masa.

Pero algunos lo harán. Considere estos estudios de casos (que, como señala el Dr. McGee, son todos niños obsesionados con la violencia de los medios) y observe qué los hizo detenerse.

- Perla, Misisipi. Un chico de 17 años camina por un pasillo en Pearl High School disparando a otros estudiantes. El subdirector tiene una automática .45 en su automóvil (un delito federal, aunque nadie ha presentado cargos) y sale corriendo al estacionamiento para recuperarla. Un momento después, este educador se para cara a cara con el niño, apunta con su arma al joven y dice: "¡Alto!" Sorprendentemente, el niño se detiene. A un asesino en serie enloquecido de 17 años con un arma cargada en la mano se le ordena que deje de dispararle a la gente, y lo hace.

-Paducah, Kentucky. Un chico de 14 años se para en una posición perfecta para disparar en medio de un pasillo disparando a otros estudiantes, uno tras otro con una precisión aparentemente sobrenatural. Todavía le queda una ronda y todavía hay muchos objetivos corriendo y gritando a su alrededor. Pero antes de que pueda disparar una vez más, el director corre hacia él y le exige: "¡Alto!" Él para. “Baja el arma”, dice el director, “Ya has hecho suficiente”. Y el chico bajó el arma. Entonces, justo en el medio de cometer un asesinato en masa, con la capacidad de matar al menos a uno más, una simple orden verbal detiene al asesino.

-Jonesboro, Arkansas. Dos jóvenes asesinos vacían sus armas en 15 personas, recargan y comienzan a correr por una colina hacia su camioneta robada. Los chicos tienen 11 y 13 años. Cuando se acercan a la camioneta, un oficial de policía grita: “¡Policía! Abajo en el suelo. Suelta el arma. Abajo en el suelo." Estos dos chicos acaban de cometer un sangriento asesinato en masa y todavía tienen las armas cargadas en sus manos, pero ¿qué hacen? Obedecen al oficial y sueltan sus armas.

- Taber, Canadá. Un joven de 15 años está disparando a niños en una escuela secundaria cuando un educador desarmado se acerca gritando: "¡Alto!" y el asesino se detiene.

-Fuerte Gibson, Oklahoma. Un niño armado de 13 años se acerca a una multitud de compañeros de clase que esperan la campana de la mañana y abre fuego, hiriendo a cuatro. Un profesor de ciencias corre hacia el tirador, justo en medio de su juerga, y le ordena: "Alto", y el niño se detiene.

¿Que esta pasando aqui? Nunca antes habíamos visto que los asesinos en masa se detuvieran solo porque alguien se lo ordenaba. ¿Podría ser porque estos asesinos aún son niños y su entrenamiento les enseña a aceptar interrupciones? Cuando un niño juega un videojuego y su mamá le dice que se detenga, el niño pone el juego en "pausa" y luego mira hacia arriba

para ver lo que ella quiere. Los niños están acostumbrados a la función de "juego terminado", y están acostumbrados a un comando verbal que les indica cuándo es el momento de hacer una pausa. En estos casos, la dinámica de su formación, y realmente es de formación de lo que estamos hablando, es clara. Los asesinos están reaccionando como han sido condicionados para reaccionar: se detienen cuando se les dice que lo hagan.

Es importante que no asumamos que todos los tiradores se detendrán solo porque usted se los ordene. Creo que los dos asesinos de Littleton, Colorado, nunca se habrían detenido solo porque alguien se lo ordenara. El asesino de Springfield, Oregón, mató a tiros a 24 niños. No fue una orden verbal lo que lo detuvo, sino un estudiante de último año de secundaria, un Eagle Scout y luchador, que absorbió las balas del asesino, pero aun así derribó al tirador y le quitó el arma. Este asesino en masa juvenil, un estudiante de primer año de secundaria, se hizo un ovillo y comenzó a sollozar: "Mátame, mátame, mátame. Quiero morir. Su arma tuvo que ser arrebatada de su mano. Por cierto, no lo registraron a fondo y tan pronto como estuvo solo en la cárcel, recuperó un cuchillo que estaba atado a su pierna. Llamó a un diputado a él, y luego se abalanzó sobre el hombre en un intento de agregar un último cuerpo a su cuenta. Nunca asuma que todo se detendrá cuando se le ordene.

Bajo las circunstancias apropiadas, el Plan A es una orden verbal. Si el Plan A no funciona, necesitas un Plan B. El Plan B es dispararles antes de que puedan lastimar a alguien más.

Nunca antes en la historia hemos tenido jóvenes capaces de cometer asesinatos en masa como los que tenemos hoy. En Vietnam y en la Segunda Guerra Mundial, la mayoría de los jóvenes de 18 años respondían con náuseas y temblores después de la primera vez que tenían que matar en combate. Apretó el gatillo y luego vio cómo otro ser humano caía a quemarropa, gorgoteando y muriendo. Aunque muchos de estos jóvenes guerreros vomitaron después de su primera muerte, descubrieron que la siguiente era más fácil porque sabían qué esperar.

Muchos niños también han hecho su primera muerte, y su 101 y su 1001, jugando videojuegos violentos realistas y de última generación. Han observado una y otra vez cómo sus "víctimas" sangraban, gorgoteaban, se retorcían y suplicaban clemencia, mientras ganaban puntos por infligir una muerte brutal y sufrimiento a sus compañeros de juego virtuales. Aquellos de nosotros cuyo trabajo es hacer que matar sea un reflejo condicionado podemos entender la dinámica de entrenamiento que está en juego. Nunca antes habíamos visto asesinos juveniles como Pearl, Paducah, Jonesboro, Springfield, Columbine y Erfurt, y todos nosotros, adultos, padres y la industria de los videojuegos, estamos permitiendo estos asesinatos en masa.

Asustado sin palabras: "Todo lo que salió de mi boca fue este sonido extraño e inarticulado".

Entiendo una furia en tus palabras,
pero no las palabras.

—Shakespeare
Otelo

Dejemos de lado el tema de los videojuegos para examinar un último aspecto del efecto de piloto automático en combate: la tendencia a quedarse literalmente "mudo de miedo" en combate.

El habla es una habilidad motora fina, y la voz es uno de los primeros lugares en los que puede

observar el estrés en la mayoría de las personas. Esto parece suceder como resultado de los efectos de vasoconstricción de Condition Red que cierran el control de la motricidad fina de la laringe. ¿Recuerdas en el Show de Andy Griffith cuando el diputado Barney Fife se emocionó? ¿Recuerdas cómo sonaba su voz? ¡Ese podrías ser tú!

A menos que haya recibido la capacitación adecuada, es muy fácil que experimente un profundo colapso de la capacidad para hablar, y en Condition Black puede literalmente quedarse sin palabras asustado cuando opera en niveles extremos de estrés. Un veterano oficial de entrenamiento de la policía lo expresó de esta manera:

> He escuchado a la operadora de despacho decirle a más de un oficial demasiado emocionado en una persecución que se calme porque no podía entender lo que estaba diciendo. Cuando estaba entrenando a los novatos, les dije que tomaran un respiro para calmarse antes de que hablaran por la radio de la policía. Ya sea que estuvieran a punto de iniciar una persecución en automóvil o persiguiendo a alguien a pie, esa respiración casi siempre les dio una sensación de calma o al menos un grado de control para que el tono de su voz no se disparara y pudieran ser entendido. También enseñé a mis jóvenes a cargo a usar la sirena lo menos posible, porque su sonido eleva el ritmo cardíaco y, en última instancia, el tono y el ritmo de la voz.

Sin embargo, puede trascender parcialmente estas limitaciones a través del entrenamiento. Como la mayoría de las habilidades motoras finas, si ensaya lo que va a decir con anticipación, existe una mayor probabilidad de que la habilidad esté allí para usted en el momento de la verdad cuando esté operando en Condición Roja. A los policías, por ejemplo, se les enseña a gritar: “¡Policía! Suelta el arma. Bajar. Bajar." Se entrenan para esto de manera repetitiva en una variedad de escenarios de entrenamiento típicos de lo que los oficiales encuentran en la calle. Debido a que se entrenan para usar comandos verbales en situaciones de alto estrés, pueden emplearlos cuando sea necesario.

> Los oficiales no siempre entrenaron de esta manera. Un detective veterano me dio este ejemplo.
>
> No entrenamos dando órdenes verbales, por lo que no estaban disponibles para nosotros durante situaciones de alto estrés. Una vez, hace 20 años, un tipo me puso una pistola en la cara. Así que le puse mi arma en la cara y le dije: '¡Arrrrarrr-arggggh!' Todo lo que salió de mi boca fue este sonido extraño e inarticulado. Estaba literalmente asustado sin palabras.
>
> Le pregunté qué hizo entonces y me dijo: “¿Qué podía hacer? ¡Le volé la apestosa cabeza!

Varios oficiales me dijeron que no recordaban haber dado órdenes verbales durante sus peleas o incidentes de fuerza letal, pero luego les dijeron que sí. Un oficial me contó sobre un momento en que estaba luchando con un sospechoso armado con un cuchillo.

> Luego les dije a los otros oficiales que estaban conmigo mientras derribábamos a este tipo, que debería haberle dado algunas órdenes verbales, pero supongo que estaba demasiado ocupado para mantenerme con vida. Se rieron y dijeron: “Nunca dejaste de gritarle 'Suelta el arma' durante toda la pelea. Nunca cierras la boca. Gracioso, honestamente no recuerdo haberlo hecho.

Ken Murray, en su libro Training At The Speed Of Life, hace una excelente observación sobre el entrenamiento de guerreros para dar órdenes verbales. Señala que debemos programar a los oficiales de policía para que digan "Suelta el arma" en lugar de "Suelta el arma", ya que los oficiales a menudo ordenarán a los actores que "Suelten el arma" durante las simulaciones, cuando el jugador de rol sostiene un cuchillo u otro tipo de arma. no arma de fuego. Si este tipo de error ocurre en una situación real de vida o muerte, puede confundir al sospechoso y puede resultar en que el juicio del oficial sea cuestionado en la corte. Al pensar exactamente en lo que queremos que haga un guerrero en combate, y entrenarlo para que diga o haga exactamente lo correcto en el entrenamiento, podemos asegurarnos de que las palabras y acciones correctas estarán ahí cuando haya vidas en juego.

Lo que busques con anticipación estará ahí para ti en el combate. Ni mas ni menos. Si busca órdenes verbales específicas, entonces aumenta drásticamente la probabilidad de que, en el momento de la verdad, esas órdenes estén disponibles para usted bajo estrés. Y si entrenamos a nuestros hijos en simuladores de asesinatos en masa, eso también será una habilidad reflexiva de piloto automático que estará disponible para ellos en algún momento trágico de la verdad.

Capítulo Tres

Una bolsa sorpresa de efectos: claridad visual, tiempo de cámara lenta, parálisis temporal, disociación y pensamientos intrusivos

> Pruebas oscuras en cada mano y no podemos entender
>
> —Charles Tindley
> "Por y por"

Claridad Visual: "Una Imagen Perfecta"

> Es posible que vea un destello de boca, como si estuviera en acción de parada, o incluso vea una bala en el aire. Puede tener una imagen vívida del arma, o incluso un anillo en la mano del sospechoso, pero no recordar su rostro.
>
> — Encuentros de fuerza letal
> de Artwohl y Christensen

La investigación científica y los volúmenes de evidencia anecdótica indican que en muchas situaciones de disparo hay una claridad visual repentina, un momento increíble en el que el cuerpo dedica todos sus recursos para obtener el máximo valor de los ojos. Puede obtener una imagen clara de los detalles que normalmente no notaría ni recordaría. La Dra. Artwohl descubrió que el 72 por ciento de su grupo de encuesta informó una mayor claridad visual durante su incidente de fuerza letal.

Mi coautor, Loren Christensen, cuenta que durmió en su casa y se despertó repentinamente a las 2 a. m. con un terrible alboroto. Dijo que la niebla en su cabeza tardó un segundo en aclararse, y cuando lo hizo, miró a la cara de un hombre a unos treinta centímetros por encima de él, un ladrón que trepaba por la ventana del dormitorio, aparentemente demasiado drogado o borracho para darse cuenta de que alguien estaba casa. El hombre dejó escapar un pequeño chillido cuando sus ojos finalmente se centraron en el rostro de Christensen que lo miraba, y rápidamente se deslizó por la ventana.

Christensen saltó de su cama, agarró su arma del tocador, corrió a través de la sala de estar y abrió la puerta trasera. Allí estaba el ladrón, un hombre enorme, preparándose para patear la puerta. Christensen dijo: "El gran simio estaba loco o era tonto, tal vez ambas cosas". Cuando Christensen levantó su arma, el ladrón tenía suficiente inteligencia para saltar del porche y correr entre los arbustos como un rinoceronte asustado.

Christensen dijo que mientras esperaba que respondiera el 9-1-1, recuerda haber pensado que no tenía una descripción que dar, ya que no había hecho un esfuerzo consciente para anotar el color del cabello, la edad, la altura y la ropa del hombre. Cuando el operador respondió, primero le contó lo que había sucedido. Luego hizo la temida pregunta: "¿Podrías describirlo?"

Para su asombro, pudo. "Simplemente salió de mí", dijo.

> Era como si el asqueroso estuviera parado justo ahí y yo lo estuviera mirando de arriba abajo. Di una descripción completa y ultra detallada, ninguna de las cuales conscientemente

notó cuando estaba a punto de dispararle. Era como si una imagen perfecta se hubiera grabado en mi mente. Los oficiales lo detuvieron unos 10 minutos después.

En su libro Deadly Force Encounters, Artwohl y Christensen dan otro ejemplo clásico:

> Me concentré en el arma que me apuntaba a la cara desde 12 pies de distancia y pude ver las balas en el cilindro del revólver. Vi los músculos y tendones del antebrazo del sospechoso tensarse mientras apretaba el arma. Miré por el cañón y supe que me iban a disparar en algún lugar entre la nariz y el cuello, probablemente en los dientes. Disparé un tiro y le dio al sospechoso.
>
> No podía creer que disparé antes que él.

Al igual que muchas respuestas al estrés de combate, el efecto de claridad visual puede hacer posible que el cuerpo humano haga cosas que antes no habríamos creído posibles. Esta narración de un francotirador que tiene que dispararle a un sospechoso armado en una situación de poca luz lo dice todo.

> He oído hablar de cosas como la exclusión auditiva y otras cosas dramáticas que le suceden a nuestros sentidos bajo estrés, pero experimenté algo que no tenía idea que pudiera ocurrir. En el mismo instante en que elegí mi punto de mira en su cabeza esa noche, una luz se encendió dentro de mi visor. Ni siquiera estoy seguro de cómo explicar esto correctamente, pero aquí va. Fue como si se encendiera una luz, no una retícula iluminada, más como una luz real. Simplemente se volvió más brillante en el alcance, como si alguien hubiera accionado un interruptor. Nunca he visto la retícula más clara y bellamente enfocada. . . es mi mente subconsciente tomando el control de mis sentidos para poner el énfasis exactamente donde debe estar para esta toma. . . mi subconsciente sabía que no necesitaba un oído o un gusto particularmente buenos para lograr lo que era necesario, pero necesitaba que mis ojos funcionaran en plena forma. . . Entonces la mente subconsciente toma el control y hace lo que es necesario para que tengas éxito. Si esto te sucede alguna vez, probablemente lo reconocerás de inmediato. Alégrate por ello. Fue una gran ayuda.
>
> —Russ Clagett
> Después del eco

Tiempo en cámara lenta: “Time Ambles”

> El tiempo viaja a diferentes ritmos con diferentes personas. Te diré quién camina con el Tiempo, quién trota con el Tiempo, quién galopa con el Tiempo y quién permanece inmóvil con él.
>
> —Shakespeare
> A su gusto

Percibir la acción a cámara lenta definitivamente puede ser un mecanismo de supervivencia. A lo largo de los años, muchas personas han hablado sobre el tiempo en cámara lenta, pero hasta que el Dr. Artwohl recopiló datos que mostraban que el 65 por ciento de los oficiales involucrados en un tiroteo lo experimentaron, nadie entendió realmente que era tan frecuente. he coleccionado

numerosos estudios de casos de oficiales que encontraron que el tiempo en cámara lenta era tan poderoso que podían ver pasar las balas. En varias ocasiones, pudieron validar lo que percibieron señalando dónde habían golpeado las rondas. No estaban dando a entender que las balas se movían a paso de tortuga, como cuando se usan efectos especiales en las películas. Lo que querían decir es que las rondas pasaron de la misma manera que se pueden ver pasar las bolas de pintura de baja velocidad o las balas de pintura.

Cada estudio de caso nos brinda un poco más de información, una mejor comprensión de lo que está sucediendo. Observe en este estudio de caso de los archivos de Loren Christensen, cómo el tiempo en cámara lenta se combina con la exclusión auditiva para crear un efecto poderoso:

> El oficial Anderson se paró sobre ellos, a menos de cuatro pies de distancia, rogándole al sospechoso que soltara el cuchillo. Pero el sospechoso tenía otro plan. “Tienes tres segundos o mataré a este tipo”, dijo, sujetando al rehén con fuerza contra él.
>
> "Traté de agarrar el cuchillo", dice Anderson, "pero lo levantó en un arco sobre la cabeza del rehén". Cuando llegó a su punto más alto, el rehén se movió, lo suficiente para exponer el pecho del sospechoso. “Todo lo que pude ver fue su pecho y el cuchillo, y luego todo se quedó en silencio y todos los movimientos se ralentizaron. Sentí que podía dar un paso atrás y considerar opciones: ¿Qué pasaría si el rehén fuera asesinado frente a mí? ¿Qué pasaría si el asesino dejara caer el cuchillo y se riera de mí? ¿El rehén confiaba en que yo sabía qué hacer?
>
> “Sabía que tenía que disparar o el rehén moriría. Por solo un segundo, parecía como si toda mi vida hubiera sido para este momento, un momento que era ahora y que nunca volvería a suceder. Era mío decidir”.
>
> Cuando el cuchillo se detuvo brevemente antes de descender, Anderson disparó. Su primera ronda demolió la muñeca del sospechoso, y una de las otras cinco rondas que siguieron atravesó el centro del corazón del hombre. Su compañero disparó al hombre con una escopeta.
>
> “Recuerdo el olor de la pólvora, pero no el sonido de mis disparos”, dice. “Recuerdo la cara del rehén, pero no sus palabras. Recuerdo el aullido de las sirenas pero no quién venía. Recuerdo mi decisión, pero no recuerdo apretar el gatillo. Más tarde, les dije a los detectives que pensé que había disparado solo dos veces. Si hubiera tenido 20 balas más, también las habría disparado”.

Si bien el tiempo en cámara lenta puede ser un mecanismo de supervivencia, con frecuencia viene con demasiado equipaje. A menudo ocurre en la Condición Negra y se acompaña de una frecuencia cardíaca extremadamente elevada y pérdida del control motor fino y complejo. Tal vez algún día podamos entrenar a guerreros de élite para hacer que el tiempo en cámara lenta se active cuando lo necesiten, sin las complicaciones adicionales. Si hubiera una pastilla que causara un tiempo en cámara lenta sin el equipaje, podríamos dársela a los jugadores de béisbol para que los bateadores pudieran ver cómo la pelota avanza hacia ellos. Ahora, eso sería algo.

Hasta que llegue ese día, todo lo que podemos decir es que el efecto de tiempo en cámara lenta parece ser una respuesta al combate aleatoria, impredecible y, a veces, útil. Por ahora es suficiente advertir a nuestros guerreros que podría suceder.

Parálisis temporal: “No podía mover las piernas”

> Cualquier cosa que hagas puede hacer que te disparen; incluyendo no hacer nada.
>
> —Clint Smith

El siete por ciento de los oficiales en el estudio del Dr. Artwohl experimentaron parálisis temporal en sus tiroteos. Si esta parálisis, a veces denominada congelación, estuviera ocurriendo realmente, entonces podríamos decir que es un fenómeno que claramente no es un mecanismo de supervivencia. La congelación ocurre a veces en combate, pero en algunos casos sabemos que aquellos que piensan que están experimentando una parálisis temporal en realidad están experimentando un tiempo en cámara lenta.

Un miembro del equipo SWAT y entrenador de fuerzas del orden en Wisconsin me contó una experiencia que tuvo durante una de sus primeras entradas. Después de haber arrojado flashbangs dentro de la casa, entraron corriendo y comenzaron una búsqueda. Mientras doblaba una esquina, de repente se encontró cara a cara con varios hombres armados. "De repente, no podía mover las piernas", dijo. "No podía mover las piernas y no entendía qué me pasaba. ¿Por qué no podía moverlos? Después de un momento, se dio cuenta de que podía mover las piernas. "Solo muy lentamente", dijo. "Me di cuenta de que este es ese momento en cámara lenta del que todos me han hablado. Tengo todo el tiempo del mundo. ¿Es eso un mecanismo de supervivencia? En general, sí.

El problema es que hay soldados y policías que experimentan parálisis temporal y tiempo en cámara lenta durante encuentros mortales, pero nadie les ha advertido que podría suceder. De repente, no pueden mover las piernas y entran en pánico. Creen que están paralizados. La Dra. Artwohl habla de una entrevista que tuvo con un oficial de policía después de que él estuvo en un tiroteo. El oficial dijo: "El sospechoso me disparó y me congelé. Me tomó una eternidad finalmente devolverle el fuego". Bueno, solo le pareció tanto tiempo al oficial. Había una cinta de audio del tiroteo y sabemos que el oficial devolvió el fuego solo una fracción de segundo después. Para él, sin embargo, se sintió como una eternidad.

Disociación y pensamientos intrusivos que distraen

> Caos de pensamiento y pasión, todo confuso. . .
>
> — Alejandro Papa
>
> ensayo sobre el hombre

Las siguientes dos narraciones de Deadly Force Encounters son buenos ejemplos del efecto de disociación.

> Durante situaciones de gran amenaza, puede experimentar una extraña sensación de desapego, como si el evento fuera un sueño o si se estuviera mirando desde fuera de su cuerpo. Puede pasar de ese momento de "mierda" con una intensa conciencia de miedo, a no sentir casi nada mientras se enfoca solo en mantenerse con vida. Luego, cuando vuelvas a la realidad, parecerá que el evento tuvo lugar en la Zona Crepuscular. Incluso horas después, puede tener dificultades para aceptar que sucedió, como si una parte de usted todavía negara que realmente podría sucederle.

> Hice una parada de tráfico en un hombre que resultó estar bajo la influencia de

cocaína. Todo se movía a cámara lenta cuando disparé tres tiros (solo dos de los cuales recuerdo). Estaba claramente "fuera del cuerpo" mientras observaba el tiroteo desde arriba y por delante de mi posición real. Tampoco hubo sonido de mi .45, ni ningún retroceso.

Todavía estamos en una etapa muy temprana de nuestra comprensión de estos efectos, y no puede haber certeza en cuanto a lo que significan o implican con precisión sobre el individuo que experimenta cualquier distorsión perceptiva específica. Sin embargo, las conclusiones iniciales de los estudios de estrés de los boinas verdes de 2001, realizados por Morgan y Hazlett, indican que la disociación puede estar asociada con un desempeño menos efectivo en el combate y una predisposición al TEPT después del combate. Creo que la disociación bien puede representar una poderosa respuesta de Condición Negra, indicativa de niveles extremadamente altos de excitación que de hecho podría predisponer a alguien hacia una respuesta postraumática. También hay datos que indican que la disociación y el tiempo en cámara lenta a menudo ocurren juntos en situaciones de combate, lo que indicaría que el tiempo en cámara lenta también es una respuesta de Condición Negra que puede predisponer a alguien a una respuesta postraumática. (El vínculo entre la Condición Negra y el PTSD se abordará en detalle más adelante en el libro).

El último efecto de distorsión de la percepción que se abordará en este capítulo es el fenómeno de los pensamientos intrusivos que distraen. La Dra. Artwohl encontró que el 26 por ciento de los oficiales en su encuesta, aproximadamente uno de cada cuatro, tenían pensamientos que eran verdaderamente intrusivos y que los distraían durante sus tiroteos. A menudo, los pensamientos intrusivos eran extraños, como un oficial que dijo que cuando un hombre le puso un arma en la cara, su primer pensamiento fue: “Vaya, eso es como el arma de mi compañero. Me pregunto dónde lo consiguió.

En el fragor de la batalla, muchos guerreros piensan en su familia. Un oficial de policía dijo que durante un tiroteo, tuvo una visión de su hijo de tres años tambaleándose frente a él en pijama. Estos pensamientos intrusivos no siempre distraen, a veces pueden servir como inspiración o motivación, como en el caso de un oficial de policía en Arkansas que recibió un disparo en la cara. Dice que un pensamiento repentino sobre su hijo pequeño lo motivó a levantarse y devolver el fuego, matando a su agresor.

Los pensamientos de un poder superior también son comunes. Esto fue ejemplificado por Bruce Siddle en su experiencia de combate relatada en su libro, Sharpening the Warrior's Edge, y repetido por muchos guerreros a lo largo de los siglos: "Dios, sácame de esta, y estaré allí todos los domingos a partir de ahora". en. Prometo."

Charles Remsberg en su excelente libro, The Tactical Edge, entrena a los guerreros para desarrollar un “diálogo interior positivo”, el más importante de los cuales es: “Sobreviviré y seguiré adelante, pase lo que pase”. A menudo, los policías heridos informan que esto fue todo lo que escucharon en sus mentes después de que les dispararon y que fue esencial para su supervivencia. Estos son el tipo de pensamientos intrusivos que debemos programar en nuestras mentes si queremos sobrevivir en el combate.

Capítulocuatro

Pérdida de memoria, distorsiones de la memoria y el papel de la grabación en video: está absolutamente convencido de que sucedió

> . . . pocos de nosotros podemos aferrarnos a nosotros mismos el tiempo suficiente para descubrir las verdades reales sobre nosotros mismos y esta tierra giratoria a la que nos aferramos. Esto es especialmente cierto en el caso de los hombres en la guerra. El gran dios Marte trata de cegarnos cuando entramos en su reino, y cuando salimos nos da a beber una copa generosa de las aguas del Leteo".
>
> —Glenn Gray
> Los guerreros

Pérdida de memoria: "No tenía ningún recuerdo de haber hecho esa llamada"

Ya hemos aprendido de la ceguera que el dios de la guerra Marte puede infligir a los hombres en combate, ahora examinemos los efectos de las "aguas del Leteo", las aguas del olvido. Considere estos dos ejemplos de pérdida de memoria de los archivos del Dr. Artwohl.

> Un oficial estuvo involucrado en un tiroteo en el que se dispararon más de 20 rondas. Inmediatamente después, [el oficial] no podía recordar con certeza si ella había disparado. Permaneció insegura hasta una hora después, cuando ella y su teniente revisaron su arma y contaron los disparos.
>
> Un oficial le disparó dos veces a un sospechoso con una escopeta para evitar que ingresara a una residencia y tomara un rehén. Fue un disparo correcto, pero el oficial solo podía recordar haber disparado una de dos rondas. La junta de revisión de tiro encontró una ronda "dentro de la política" y una ronda "fuera de la política". Su razonamiento fue que ambas rondas estaban justificadas, pero dado que [el oficial] no podía recordar una de ellas, debe haber estado fuera de la política.

Casi la mitad de todos los agentes de la ley involucrados en encuentros de fuerza letal experimentaron "marcos perdidos", es decir, se perdieron partes significativas de la memoria de su evento. Artwohl encontró que el 47 por ciento de los oficiales en un tiroteo experimentaron pérdida de memoria de al menos parte de sus acciones. Curiosamente, la innovadora investigación del Dr. Dave Klinger, que se tratará más adelante en esta sección, descubrió que si dispara solo uno o dos tiros, generalmente recuerda el número. Pero a medida que dispara más rondas, existe una tendencia creciente a olvidar cuántas disparó o subestimar el número.

Es común que un oficial crea que disparó solo un par de rondas al sospechoso, pero luego descubre que en realidad vació su cargador de alta capacidad. El Dr. Artwohl dice que los recuerdos de situaciones de alto riesgo a menudo son como una serie de instantáneas, algunas vívidas, algunas borrosas y algunas incluso perdidas.

Es común que haya algún grado de pérdida de memoria en un encuentro mortal, especialmente cuando el ritmo cardíaco alcanza el nivel de Condición Negra. Esto es un

fenómeno que Bruce Siddle y yo denominamos “amnesia de incidente crítico” en un artículo publicado en el Journal of the International Association of Law Enforcement Firearms Instructors, en agosto de 2001. (Este artículo está publicado en mi sitio web, www.warriorscience.com, para aquellos que deseen más detalles sobre el tema.)

Es común dentro de las primeras 24 horas recordar aproximadamente el 30 por ciento de la ocurrencia, el 50 por ciento después de 48 horas y del 75 al 95 por ciento después de 72 a 100 horas. Por eso es tan importante que los investigadores entrevisten nuevamente a los participantes de un incidente crítico después de que hayan tenido una o más noches de sueño de calidad.

Artwohl y Christensen dan este ejemplo clásico:

> Estaba en una persecución a alta velocidad con un grupo de otros oficiales, persiguiendo a un delincuente conocido con un largo historial de comportamiento violento. Cuando comenzó a dispararnos con un arma por la ventana, tuve el pensamiento inquietante de que tal vez no sobreviviera a esto. A pesar del miedo, mi entrenamiento hizo efecto y me desempeñé bien, y matamos al sospechoso antes de que él nos matara a nosotros.
>
> Cuando finalmente llegué a casa, mi esposa hizo un comentario sobre escuchar la persecución por teléfono. No tenía ni idea de lo que estaba hablando. Resulta que durante la persecución, la había llamado al celular de mi patrullero para decirle que la amaba en caso de que no lo lograra. Mi esposa dijo que me dijo que colgara y me concentrara en mi manejo.
>
> No tenía ningún recuerdo de haber hecho esa llamada.

Perseveración: Atrapado en un Do-loop sin fin

> La locura es repetir el mismo comportamiento esperando resultados diferentes.
>
> — Anónimo

¿Por qué los tiradores perderían la cuenta de cuántas rondas dispararon? ¿Por qué subestimarían el número? Echemos un vistazo a la perseverancia, un fenómeno del que aprendimos por primera vez al estudiar incendios en teatros y clubes nocturnos llenos de gente a principios y mediados del siglo XX. En muchos de estos trágicos incidentes, las personas corrieron hacia la puerta y golpearon la barra de seguridad, pero la puerta estaba cerrada con llave. Ahora, después de un par de intentos en la barra, un ser humano racional iría a otra puerta, pero estos individuos no eran racionales. El cerebro medio se había hecho cargo, el que funciona como el de un cachorro. Ahora el cachorro estaba a cargo, ladrando a estas personas aterrorizadas para que golpearan la barra nuevamente. Así lo hicieron, atrapados en un bucle sin fin, una y otra vez, hasta que murieron. Gary Klugiewicz llama a esto "fijación táctica". Nos fijamos en la táctica que estamos haciendo y no consideramos otras posibilidades.

Un oficial de policía me contó un caso en el que respondió a una llamada de pelea familiar en la que un hombre con el torso desnudo corría furioso por la casa, empuñando un cuchillo. Cuando vio al oficial, gritó: “Más vale que me dispares porque te voy a matar”, y comenzó a avanzar. El oficial disparó dos tiros en su pecho, pero el hombre solo dudó por un momento en mirar los agujeros, luego comenzó a moverse hacia el oficial nuevamente. De espaldas, el oficial disparó rápidamente ronda tras ronda con su pistola 9 mm, pero como en un mal sueño, el hombre siguió avanzando.

“En un momento”, dijo el oficial, “estaba contra una pared tratando de apartar a este tipo de mí. Disparé una vez más. Esa ronda atravesó la parte superior de la cabeza del hombre y salió por el cuello. Finalmente, después de ser golpeado varias veces, colapsó.

Este es probablemente un mecanismo de supervivencia remanente de nuestros ancestros prehistóricos. En aquellos días, si un lobo te estaba mordiendo el brazo y tú lo estabas golpeando con una piedra, tu mejor opción era seguir golpeándolo tan rápido, tan fuerte como pudieras, hasta que tú o el lobo consiguieran algo. alivio. Incluso mientras te estabas marchitando bajo los colmillos de la bestia, tu último acto consciente sería abofetear a ese lobo una vez más, porque ese podría ser el golpe que salvó tu vida. En tal situación, era fácil entrar en un bucle repetitivo, sin saber cuántos golpes habías dado.

El problema es que ya no luchamos contra lobos. Hoy usamos instrumentos de precisión en compromisos de vida o muerte. A una distancia de unos pocos pies, una variación de un octavo de pulgada en el cañón de un arma puede marcar la diferencia entre un acierto y un fallo. Necesitamos un control de precisión. La regla es que no dispares más rápido de lo que puedas dar en el blanco. ¿Hay una tendencia en ocasiones en que los agentes de policía disparen más rápido de lo que pueden acertar? Es mejor que lo creas. Cuando se trata de una lucha a vida o muerte, no es raro que un oficial de policía, un soldado o un civil dispare lo más rápido que pueda y durante todo el tiempo que pueda hasta que el objetivo desaparezca. A veces esto se llama respuesta de “rociar y orar”.

Anteriormente, mencioné el trágico tiroteo de Amadou Diallo, donde cuatro oficiales de la policía de Nueva York dispararon 41 tiros a quemarropa contra un hombre desarmado. Después de ese tiroteo, se demostró que el oficial promedio podía vaciar un cargador de 9 mm de alta capacidad de 15 rondas en cuatro segundos. Entonces, ¿una revista de este tipo te da la capacidad de disparar más munición en el rango? De vez en cuando, seguro, y puedes vaciar esa revista en cuatro segundos. El problema es que, a menos que esté disparando a quemarropa, el tirador promedio no puede golpear la puerta de un granero a esa velocidad de disparo, e incluso si golpea al malo con las 15 rondas en cuatro segundos, es muy poco probable que pueda. morir tan rápido. Imagínelo diciendo: “Me voy a caer, pero tienes que darme un segundo aquí. “El problema es que ahora tenemos la capacidad de lograr un exceso increíble en un rociar y rezar de un gran número de balas disparadas. Luego, por supuesto, al día siguiente la prensa grita: “Presunto sospechoso muerto en lluvia de balas policiales”. Es un problema a nivel nacional en la aplicación de la ley.

Más adelante en esta sección, se dedicará un capítulo completo al excelente estudio del Instituto Nacional de Justicia (NIJ) del Dr. Dave Klinger sobre 113 tiroteos policiales. En este punto, sin embargo, quiero sacar una parte de su estudio que proporciona una visión poderosa de este efecto de perseveración. En esta tabla extraída del informe NIJ del Dr. Klinger, vemos que a medida que aumenta el número de disparos, disminuye la capacidad de recordar cuántos se dispararon.

# de disparos realmente disparados	# de Casos en los que este # de Disparos	N.° de casos con N.° de vacunas recordadas correctamente
1	33	32
2	dieciséis	14

3	14	12
4	18	11
5	7	2
6	8	3
7	3	1
8	3	0
9	3	1
13	1	0
14	1	0
15	1	0
dieciséis	1	0
18	1	0
28	2	0
41	1	0

Podría concluir de esto simplemente que cuantos más disparos se hicieron, más difícil es recordar (con la misma posibilidad de sobreestimar o subestimar), pero el Dr. Klinger también registró el hecho de que en 21 casos, los oficiales pensaron que habían disparado menos rondas mientras nueve oficiales no tenían idea de cuántos tiros dispararon. Cuantas más rondas se dispararan, más probable era que esto ocurriera. Solo cuatro personas pensaron que habían disparado más rondas de las que realmente hicieron.

Un sargento de entrenamiento de una importante ciudad occidental me dijo que su ciudad había tenido un problema importante con los oficiales que disparaban demasiados tiros con índices de aciertos drásticamente bajos. Dijo que en el campo de tiro sus oficiales podían acertar alrededor del 90 por ciento, pero en la calle tenían suerte de acertar con el 20 por ciento de las balas disparadas. Cuando se le ordenó al sargento que llamara a los principales departamentos de policía de todo el país para ver si otros tenían el mismo problema, descubrió que la gran mayoría de los departamentos sí lo tenían. Una agencia lo llamó el "spray de metro".

También descubrió que una pequeña minoría de departamentos había solucionado el problema y estaban obteniendo más del 90 por ciento de aciertos en tiroteos reales de vida o muerte. La Patrulla de Carreteras de California, el Departamento de Policía de Salt Lake City, el Departamento de Policía de Toledo y otros pioneros en todo Estados Unidos ahora informan índices de aciertos extraordinarios, mientras disparan muy pocas rondas. Una de las características distintivas clave que diferencia a estos departamentos de otros es su formación. En particular, el entrenamiento en servicio que proporciona inoculación de estrés con balas de pintura o algún otro tipo de entrenamiento de fuerza sobre fuerza con cápsulas de marcado.

Existe evidencia sólida para creer que el problema de múltiples disparos con pocos golpes es en parte el resultado de una respuesta de estrés inducida por el miedo. La solución, por tanto, es inocular contra el estresor para prevenir o reducir el miedo.

Sam Faulkner, en la Academia de Entrenamiento de Oficiales de Paz de Ohio, tiene un extenso programa que usa tiroteos simulados con pistolas de paintball y cápsulas de "bolas de agua" que él llama su curso "Evitar disparos". Después de entrenar a uno de los principales departamentos de policía de Ohio, sus índices de aciertos eran tan altos y sus disparos eran tan letales que, en palabras de Faulkner:

> El sargento de instrucción [del departamento de policía] fue llamado después de que algunos capitanes departamentales presentaran una queja al jefe. Dijeron que en años anteriores sus oficiales involucrados en tiroteos habían fallado o herido a los perpetradores. Ese año hubo seis tiroteos; cada uno estaba dentro de la política departamental y en cumplimiento con Tennessee v. Garner [estándares de la jurisprudencia sobre disparos legales].
>
> Su pregunta entonces es ¿cuál es su problema? Su problema es que en los seis tiroteos de ese año, los oficiales habían matado a los sujetos y los capitanes tenían miedo de que el sargento de entrenamiento estuviera convirtiendo a las tropas en "asesinos entrenados".
>
> El sargento estaba molesto por esto y me llamó. Expliqué mi opinión sobre la situación de esta manera. ¿Podemos enseñar a nuestros oficiales a disparar demasiado bien? No lo creo. Si entrenamos a nuestros oficiales en primeros auxilios, y todos los que trataron sobrevivieron, ¿los entrenamos demasiado bien? Si entrenamos a nuestros oficiales en la conducción y nunca más tuvieron accidentes, ¿los entrenamos demasiado bien? Si alguien debe morir en un encuentro armado, que sea el sujeto quien inicia la acción hostil, y no otro oficial.

Entrenamiento con balas de pintura e inoculación contra el estrés: es para el guerrero lo que la casa de las llamas es para el bombero

> La conciencia es buena, pero sin destrezas y habilidades ligadas a esa conciencia, todo lo que tienes es ansiedad.
>
> —Tony Blauer
> Entrenador de combate cuerpo a cuerpo extremo

Debo aclarar que la marca más común de balas de pintura es la marca “Simunition™”, que se ha vuelto comúnmente utilizada para referirse a cualquier cápsula de marcado de balas de pintura propulsada con pólvora, al igual que Kleenex o Xerox son marcas que se han vuelto genéricas. condiciones de un producto. Ken Murray, en Training At The Speed Of Life, su libro definitivo sobre entrenamiento con simulaciones de fuerza contra fuerza, advierte contra referirse al entrenamiento con balas de pintura como "entrenamiento Simunition", ya que la marca Simunition también fabrica municiones frágiles y otros tipos de munición. eso es bastante mortal si se usa accidentalmente en un entrenamiento de fuerza contra fuerza. Murray señala que esto es como, "Tylenol haciendo su producto, pero también haciendo veneno para ratas con la marca Tylenol".

No estoy respaldando la marca Simunition, pero estoy respaldando el concepto de capacitación, que ha sido pionero en esta corporación. Otras herramientas útiles para el entrenamiento de fuerza contra fuerza incluyeron entrenadores militares y policiales muy realistas y especialmente diseñados que disparan bolas de pintura y bolas de agua, como la línea de

productos fabricados por Gun F/X Tactical Development. Debido a la amplia gama de excelentes productos y sistemas disponibles, este libro no podría enumerarlos todos. Sin embargo, hay una discusión exhaustiva de los diversos sistemas de entrenamiento, productos, equipos de protección y las filosofías de entrenamiento esenciales necesarias para extraer el valor de entrenamiento óptimo de manera segura en Training At The Speed Of Life de Ken Murray.

Muchas organizaciones militares y policiales de élite han aplicado este tipo de entrenamiento con notable éxito. A veces vemos equipos SWAT y unidades de operaciones especiales cuyos miembros piensan que son buenos, pero reciben una desagradable sorpresa durante su primer escenario de fuerza contra fuerza usando balas de pintura. Pero luego mejoran. Mucho mejor.

Uno de los entrenadores de Gavin de Becker articuló claramente el valor de este entrenamiento cuando el equipo de élite de guardaespaldas de clase mundial de De Becker entrenó con balas de pintura de la marca Simunition.

> Antes de que cada estudiante pase por el escenario. . . Noté que estaban muy tranquilos. Sin embargo, una vez que comenzó el entrenamiento, pudimos notar que el nivel de estrés era mayor, ya sea por la anticipación de lo que estaba a punto de suceder o por el realismo del escenario. El realismo significa que, en mi opinión, la mayoría de las personas, militares o no, rara vez apuntan o les apuntan con un arma real donde saben que algo saldrá y lastimará a ellos o al individuo. En el ejército, la mayoría de los soldados usan espacios en blanco donde saben que nadie saldrá lastimado. En simulación, usamos nuestra arma personal, exactamente la misma arma que usaremos para proteger a nuestro director, nuestra familia e incluso a nosotros mismos. Sabemos que matará a un individuo y sabemos que nos matará a nosotros. Entonces, cuando uno de los estudiantes lo levanta, lo señala a alguien, Me doy cuenta de cuánto dudan en apretar el gatillo cuando su nivel de estrés aumenta y su memoria muscular les dice que esto es un arma real, que algo va a salir y alguien va a salir lastimado. Menciono esto porque creo que es uno de los beneficios de nuestra clase para principiantes. Creo que los salvará si alguna vez surge una situación y tienen que usar su arma para defender a su director oa ellos mismos. . .
>
> Lo que creo que es la lección más importante es que no estás muerto hasta que estés muerto. Durante el entrenamiento, algunos agentes morían después de recibir un disparo o después de sentir el dolor de la ronda. Les diríamos que no están muertos hasta que estén muertos. El entrenamiento de Simunition nos permite entrenarlos para que continúen después de recibir un disparo y después de sentir el dolor de la ronda. Creo que el dolor de la ronda de simulación infunde una memoria muscular que es beneficiosa porque si alguna vez se encuentran en una situación en la que les disparan y sienten algo de dolor, continuarán hacia un lugar seguro, en lugar de detenerse para ver si el dolor sienten que es de hecho una herida de bala.

Existe una poderosa obligación de participar en este tipo de entrenamiento realista. Hay muchos oficiales que no quieren participar en el entrenamiento con balas de pintura por miedo a tener que poner en juego sus habilidades de entrenamiento frente a sus compañeros, miedo a sentir el escozor de un disparo en la piel y miedo general de tener para funcionar fuera de su zona de confort. Sí, estos factores existen en este valioso,

entrenamiento realista, pero también existen en un tiroteo real.

Digamos que hay un grupo de bomberos que han estado interviniendo en incendios peligrosos y respondiendo de manera inapropiada. Al observar sus registros de capacitación, descubrimos que estos bomberos nunca han practicado en un entorno de capacitación real de "casa de llamas". ¡Bomberos que nunca han estado en un edificio en llamas! ¿De quién es la culpa de que estas personas tengan un desempeño deficiente? Claramente, la culpa recaería en los capacitadores y los administradores que no les habían brindado ese importante recurso de capacitación de última generación.

Del mismo modo, si hay agentes de la ley que se enfrentan a situaciones de disparos de vida o muerte y responden de manera inapropiada, ¿de quién es la culpa? ¿De quién es la culpa, cuando hay recursos de última generación fácilmente disponibles que preparan e inoculan a los oficiales para encuentros de fuerza letal, pero no se han proporcionado los recursos? Nuevamente, son claramente los capacitadores y administradores quienes no les proporcionaron los recursos para hacer su trabajo lo mejor que pudieron. Parece que el entrenamiento con balas de pintura de fuerza contra fuerza es exactamente ese recurso. Es para el oficial de policía y el soldado exactamente lo que la casa de las llamas es para el bombero.

¿Qué se debe hacer con los oficiales que no quieren participar en el entrenamiento de balas de pintura por miedo a quedar mal o simplemente porque las balas duelen un poco? Digamos que usted es administrador en una oficina de bomberos y tiene un bombero que se niega a entrar a una casa en llamas en un ejercicio de entrenamiento. Lo has entrenado bien hasta ese momento, lo has aconsejado sobre su negativa, has trabajado con él, pero todavía se niega a entrar. Como administrador, ¿qué harías con él? Lo despedirías. El bombero le ha dado evidencia prima facie, de facto, de que no está calificado para llevar una manguera a un edificio en llamas. Tal persona no es un ser humano inferior. De hecho, puede ser un ser humano superior. Simplemente no está calificado para llevar una manguera a un edificio en llamas,

Si un oficial de la ley se niega a participar en entrenamiento con balas de pintura después de haberlo aconsejado, entrenado y trabajado con él en todos los sentidos, ¿qué harías si fueras su capitán? Una vez más, le ha dado prima facie, evidencia de facto de que no está calificado para participar en un tiroteo real. Ni siquiera está calificado para portar un arma. En caso de que se encuentre en una situación de fuerza letal y no se desempeñe adecuadamente, usted como administrador, su agencia y su ciudad sufrirán graves daños en los tribunales.

Los guerreros tienen la obligación moral de proteger a la sociedad ya sus ciudadanos. Las personas que se nieguen a participar en una capacitación realista no deberían estar en el negocio.

Distorsiones de la memoria

mil fantasias
Empieza a agolparse en mi memoria,

— John Milton
Comus

Según la investigación del Dr. Artwohl, el 21 por ciento de los policías involucrados en tiroteos experimentaron distorsiones de la memoria. En otras palabras, más de uno de cada cinco oficiales en un tiroteo recordó algo que no sucedió. Aquí hay un ejemplo clásico contado por el Dr. Artwohl.

Dos policías están en un tiroteo, disparando al sospechoso. Uno dijo más tarde que vio cómo le disparaban a su compañero. “Veo las balas atravesar el cuerpo de mi pareja”, dijo. “Veo que la sangre sale a borbotones. Dejo caer [mato] al sospechoso, guardo mi arma y me dirijo a mi compañero. Pero está bien; él no está golpeado. El oficial vio claramente a su compañero disparado. Vio los agujeros de bala y vio la sangre. Cuando termina la batalla, acude en ayuda de su compañero, pero descubre que no está herido en absoluto. El oficial cree lo que vio con tal intensidad que comienza a tirar de la ropa de su compañero. . . lo que comprensiblemente angustia al hombre ileso.

Cuando está bajo un gran estrés, puede visualizar su peor miedo: "¡Dios mío, mi pareja ha sido golpeada!", Y lo ve tan claramente en su mente que está absolutamente convencido de que realmente sucedió. A veces, las personas recuerdan lo que realmente sucedió y lo que imaginaron que sucedería, creando lo que un veterano de combate denominó efecto de "mundos paralelos".

Los niños no suelen ser buenos testigos, por lo que se debe tener mucha cautela cuando no queda más remedio que utilizarlos. Hasta que un niño tiene alrededor de nueve años, es increíblemente maleable y sugestionable; solo hay una pequeña diferencia entre su mundo de fantasía y su mundo real. ¿Es tan difícil de creer que la mente de un adulto asustado pueda, bajo gran estrés, ser tan maleable como la de un niño?

Tuve la oportunidad de entrenar a soldados canadienses poco después de que regresaran de una operación de mantenimiento de la paz. Uno de los médicos me preguntó: “Coronel, ¿por qué los heridos suelen alucinar y por qué siempre alucinan las cosas más horribles? Dicen cosas como: 'Decepcioné a mis amigos. Fallé.' 'Mis piernas se han ido. Estoy paralizado. 'Nunca voy a tener bebés.' Todos mis amigos están muertos. 'Soy un cobarde.' ¿Por qué siempre alucinan cosas tan malas?

En situaciones de combate a vida o muerte, las personas a menudo visualizan posibilidades y, a veces, esas posibilidades se vuelven realidad en sus mentes. Y rara vez imaginan que sucederán cosas positivas cuando la gente está tratando de matarlos y los amigos están muriendo.

Jill Watt es una observadora notablemente perspicaz que realizó extensas investigaciones entre los sobrevivientes de una pequeña batalla para capturar Villa Punta, solo unos días antes del final de la Segunda Guerra Mundial. En su investigación encontró que,

> . . . pronto se hizo evidente que muy a menudo todo un incidente, un lugar ser borrado de la memoria de alguien, si se creía culpable de causar la muerte de un camarada o de defraudar a su unidad. La mayoría de las veces, demostraron no tener la culpa en absoluto. Pero el efecto fue tan poderoso que, de una pequeña unidad, dos incluso habían emprendido carreras de por vida "whodunnnit": uno se convirtió en juez, otro en oficial de policía superior, sin siquiera llevar a tierra sus propios eventos seminales.

Se me permitió examinar informes informativos de la batalla, y descubrí que

solo un hombre había estado lo suficientemente alerta como para decir: “En este punto, mi memoria de la acción se quedó en blanco. No recuerdo nada de lo que sucedió a continuación hasta aproximadamente una hora después”. Pero todos los demás creían haber recordado cada detalle, aunque borraron un piso entero de la villa, habitaciones enteras de sus cuentas.

En un caso particularmente sorprendente, un viejo ordenanza escocés duro y confiable [un sirviente personal/ordenador de un oficial] que había servido fielmente al joven oficial cuya muerte estaba investigando, dijo que el niño había quedado atrapado debajo de la mampostería que se derrumbaba, su estómago completamente arrancado. “No podíamos decirle eso a su madre”, dijo, “era demasiado terrible. Pero no pudimos moverlo; de lo contrario, nunca lo hubiéramos dejado atrás”. Pero el médico alemán que atendió [al oficial herido] hasta su eventual muerte dijo que no tenía ninguna marca: había muerto como resultado de una conmoción cerebral, por la explosión que derribó el techo. El Batman obviamente creía sinceramente que había visto las terribles heridas mortales. Sentí que necesitaba desesperadamente una razón poderosa para explicarse a sí mismo cómo pudo haber dejado al joven oficial y huido hacia los botes.

—Jill Watt
Correspondencia personal con el coronel Grossman

Si los soldados endurecidos y los policías altamente capacitados se alejan de las situaciones de combate creyendo que sucedió algo que no sucedió, ¿podrían los ciudadanos y los sospechosos también creer con todo su corazón que sucedió algo que realmente no sucedió? tu apuesta

Estaba entrenando y ayudando a profesionales de la salud mental después de un gran tiroteo en una escuela. Uno de los psicólogos me habló de un maestro que estaba molesto porque no había usado toallas para vendar las heridas de una víctima de un disparo. “Fallé”, dijo en el informe del día después del evento. Uno de los otros maestros le dijo: “Pero sí usaste las toallas. ¿No te acuerdas? Luego mencionó algo más que sintió que debería haber hecho, y nuevamente sus compañeros maestros lo tranquilizaron: "Pero lo hiciste, ¿no te acuerdas?"

Lo que sucedió en este caso, y ha sucedido en tantos otros, es que su pérdida de memoria se vinculó con su culpa y lo convenció de que había fallado. Ahora bien, si no hubiera tenido un interrogatorio, si no se le hubiera brindado la oportunidad de hablar con otras personas que habían experimentado el mismo evento, habría pasado el resto de su vida acosado por la culpa y convencido de que había fallado y que era responsable de la muerte de una persona inocente.

Después de una situación como esta, ¿quién puede convencerte de lo que realmente sucedió? Seguro que tú no, puesto que ya estás convencido de la ilusión. Depende de otros que estaban allí contigo. En estas situaciones horribles, todos tenemos la vida de los demás en nuestras manos después del evento. De eso se trata un debriefing, que discutiremos en detalle más adelante.

El papel de la grabación en video: la verdad no es tu enemiga

> Pero ¡oh la verdad, la verdad! los muchos ojos

¡Esa mirada en él! las diversas cosas que ven!

— Jorge Meredith

Una balada de bellas damas en revuelta

La grabación en video es el futuro y pronto todos los actos oficiales de cada profesión guerrera se registrarán a través de una lente. Cada año se venden miles de videocámaras y cada vez hay más cámaras de seguridad y cámaras multimedia. Se nos dice que en unos pocos años todos seremos grabados en video dondequiera que vayamos. Incluso ahora, cuando sales por la puerta, debes asumir que estás siendo grabado en video. En las protestas públicas, por ejemplo, ahora hay tantas cámaras de video operadas por los manifestantes como personas de los medios con cámaras. Los manifestantes esperan capturar a la policía usando fuerza excesiva, o graban deliberadamente solo una parte de un incidente para que los manifestantes parezcan víctimas y la policía culpable. A veces, estos camarógrafos hacen una edición creativa para hacer que la policía quede mal y luego llevan la cinta de video manipulada a los medios. Si eres un soldado, policía, bombero, técnico en emergencias médicas, educador o cualquier otro guerrero moderno, sepa que sus funciones se realizan a la vista del público. Si bien esto puede molestarte, no debes preocuparte demasiado por ello. Si estás haciendo lo que se supone que debes hacer, la verdad no es tu enemiga.

Dicho esto, podría haber un problema: la cinta de video no puede registrar las distorsiones perceptivas abordadas en esta sección.

- Las cintas de video no capturan el sonido disminuido. "¿Qué quieres decir con que no escuchaste los disparos?" se preguntan los críticos e investigadores. “Ahí está en la cinta de video. Debes estar mintiendo.
- La cinta de video no puede capturar la visión de túnel. “¿Qué quieres decir con que no lo viste? Está justo ahí en tu campo de visión. Debes estar mintiendo.
- La cinta de video no puede capturar el efecto del piloto automático. "¿Por qué hiciste eso?" preguntan, y les dices que estudien tu entrenamiento porque hiciste exactamente lo que te habían inculcado. ¿Entenderán el procedimiento?
- La cinta de video no captura el efecto de perseverancia que es una respuesta normal inducida por el miedo a una amenaza mortal.
- Las cintas de video tampoco pueden capturar las distorsiones de la memoria que son productos de conjuntos perceptuales y asociaciones pasadas. "Espera un minuto. Primero dijiste que esto sucedió, pero ahora dices que no sucedió. ¿Por qué mentiste la primera vez?

Dado que podemos esperar que los críticos, investigadores, jurados y jueces usen cintas de video para jugar al mariscal de campo del lunes por la mañana y adivinar las acciones de los guerreros en el fragor de la batalla, es vital que estén informados sobre lo que les sucede a los guerreros bajo un estrés tan increíble, y comprender las limitaciones de la grabación en vídeo. Esta es la razón por la cual el libro del Dr. Artwohl y Loren Christensen, Deadly Force Encounters, es tan importante, y por qué la investigación del Dr. Dave Klinger, que se abordará a continuación, es tan importante. Este tipo de investigación de ciencia guerrera de vanguardia sirve como una base para ayudarnos a comprender lo que realmente les está sucediendo a los pobres chicos y chicas que viven en el corazón de la oscuridad, inmersos en la fobia humana universal: el combate.

Capítulo cinco

El estudio Klinger: un estudio paralelo en distorsiones perceptivas

> Los siglos no han cambiado la naturaleza humana. Las pasiones, los instintos, particularmente el más poderoso instinto de conservación, estas cosas se expresan de manera diferente según los tiempos, las circunstancias, el carácter y el temperamento de las razas. . . Pero, debajo de todo, se encuentra el mismo hombre.
>
> — Estudios de batalla
> de Ardant du Picq

Habiendo examinado y ampliado la investigación del Dr. Artwohl, veamos ahora otro importante estudio de las distorsiones sensoriales en combate. Esta investigación fue realizada por el criminólogo de clase mundial Dr. Dave Klinger, en un proyecto financiado por el Instituto Nacional de Justicia.

El Dr. Klinger entrevistó a 113 policías de 19 agencias de aplicación de la ley en cuatro estados, cada uno de ellos sobreviviente de un tiroteo. Como verá, obtuvo datos similares a los del Dr. Artwohl, pero con mayor profundidad. Este estudio fue extraordinariamente bien elaborado y realizado, y ha establecido un modelo para más trabajo en esta área. El Dr. Klinger ha recopilado los resultados de su estudio y las poderosas narrativas personales de las personas que entrevistó en un libro titulado Voices from the Kill Zone, que recomiendo enfáticamente.

Una muestra de recuerdos de combate: una porción del infierno de una bola de nieve

> Recuerdo caído del cielo, Y
> locura levantada del infierno.
>
> —Algernon Charles Swinburne
> Atalanta en Calidón

El estudio de Klinger involucró una encuesta y entrevistas con agentes de la ley (denominados "sujetos") que participaron en tiroteos y dieron en el blanco. En un proceso conocido como "bola de nieve", el Dr. Klinger hizo que sus sujetos iniciales le pidieran a otros oficiales que habían disparado a personas en tiroteos que lo contactaran, y estos individuos debían preguntarles a otros, y así sucesivamente. Por lo tanto, todas sus entrevistas fueron con oficiales que actualmente trabajaban, que habían disparado a alguien en combate y se habían ofrecido como voluntarios para ser entrevistados.

Si bien este estudio establece el estándar para dicha investigación, es importante identificar algunas limitaciones, que el Dr. Klinger admite libremente.

Los sujetos eran oficiales que dieron en el blanco en un tiroteo (con cuatro posibles excepciones), dejando fuera a los oficiales (la mayoría) cuyos disparos fallaron, lo que plantea estas preguntas:

- ¿Cómo se ven afectados los datos por la ausencia de los que faltaron?
- ¿fallaron debido a niveles más altos de estrés?

• ¿Sienten un mayor grado de estrés debido al fracaso percibido?

Los sujetos generalmente eran policías que permanecieron en la aplicación de la ley, dejando fuera a los que se fueron, lo que planteó estas preguntas:

• ¿Cómo se ven afectados los datos por la ausencia de quienes abandonaron la profesión?
• ¿se fueron debido a un mal ajuste después de sus incidentes de fuerza letal?
• ¿se fueron por "malos" brotes? ¿Ha omitido el estudio sistemáticamente tiros ilegales e inapropiados?
• ¿Aquellos que abandonaron el entorno de apoyo de las fuerzas del orden comunidad tienen más problemas para adaptarse, como suele ser el caso de los veteranos de Vietnam que dejaron el ejército en comparación con los que se quedaron.
• los sujetos estaban dispuestos a ser encuestados y entrevistados, lo que puede haber causó cierto sesgo de autoselección, a diferencia de, digamos, el estudio del Dr. Artwohl que obtuvo información de cada oficial que disparó, inmediatamente después del evento e independientemente de si el oficial había disparado. El estudio del Dr. Klinger puede haber dejado fuera a aquellos que no estaban dispuestos a hablar sobre sus tiroteos.
• ¿Cómo se ven afectados los datos por la ausencia de aquellos que no estaban dispuestos a discutir sus tiroteos?
• suponiendo que algunas personas optaron intencionalmente por no ser entrevistadas, lo hacen debido a un mal ajuste después de sus incidentes de fuerza letal?

En muchos casos, los sujetos informaban sobre eventos que ocurrieron varios años antes, algunos casi 30 años antes. Solo siete de los 113 casos habían ocurrido dentro de los 90 días posteriores a la entrevista. El deterioro, la decadencia y la confabulación de la memoria a lo largo de ese tiempo pueden ser significativos. ¿Habría sido diferente la información si se hubiera obtenido antes?

• Dr. Klinger dice, "Varios oficiales . . . informaron que mintieron al mental profesionales de la salud que los entrevistaron después de sus disparos, porque no deseaban divulgar sus pensamientos, sentimientos y experiencias a un extraño". Tenemos que tener en cuenta que siempre hay personas que mentirán en un estudio, incluido este.

En consecuencia, el "medidor BS" debe estar siempre encendido.

Como policía callejero de servicio anterior, el Dr. Klinger tiene una tremenda credibilidad, con un conjunto de conocimientos, experiencia y un "medidor de BS" bien calibrado que creo que redujo en gran medida la cantidad de mentiras que se le dijeron. Además, estaba actuando bajo la protección legal, según 42 USC §3789(g) (un código de los Estados Unidos que exige que los datos de investigación o las estadísticas recopiladas por el Departamento de Justicia de los EE. UU. o por sus beneficiarios y contratistas pueden usarse solo para la fines de informes y análisis estadísticos, no se puede utilizar para identificar a personas privadas y es inmune a su uso en procedimientos judiciales). Claramente, esta es una herramienta poderosa y útil para lograr que los sujetos de investigación hablen abiertamente.

Cuando investigamos asuntos tan delicados, debemos aceptar la posibilidad de que haya un cierto "factor de mentira" sesgado para que el tema aparezca bajo una luz positiva. Por lo tanto, y este es un punto clave, cualquier reacción/dato negativo podría ser un indicador de que había más, pero el sujeto no estaba dispuesto a compartir. Como regla general, podemos esperar que los eventos y las respuestas que ponen a un sujeto en una situación negativa

(como informar respuestas de miedo) tienen menos probabilidades de ser recordados e informados, mientras que aquellos que ponen el tema bajo una luz positiva tienden a ser "sobre" recordados e informados. Por lo tanto, cuando vemos datos negativos, podría ser solo la punta del iceberg. Como dice el refrán: "Todo vale en el amor y en la guerra". Los investigadores sexuales saben que su campo, como el campo de la ciencia guerrera, está maduro con el potencial de tergiversar la verdad, exagerar o mentir por completo.

Nuevamente, estas son observaciones de limitaciones inevitables. La minuciosidad y profundidad de los detalles en el estudio del Dr. Klinger hace que la mayoría de los otros estudios sobre este tema palidezcan en comparación.

Variación de otros estudios

> Lo más hermoso que podemos experimentar es lo misterioso. Es la fuente de todo arte y ciencia verdaderos.
>
> - Albert Einstein

La razón principal por la que he esbozado las posibles limitaciones del estudio del Dr. Klinger es para que pueda ver una posible explicación de las variaciones entre su estudio y otros en el campo. En las primeras nueve páginas de su informe NIJ, el Dr. Klinger hace un excelente trabajo al establecer una base de lo que han encontrado estudios anteriores. (Esto por sí solo hace que el informe valga el precio de la entrada.) Luego pasa a presentar sus hallazgos. Es importante comprender que las variaciones entre este estudio y otros no significan necesariamente que otro estudio sea correcto o incorrecto, o que este sea correcto o incorrecto. Creo que cada uno nos da otra pieza del rompecabezas, otra sensación del elefante. En Sobre matar, dije que la experiencia del combate es como los ciegos que tocan diferentes partes de un elefante: uno dice que sintió un árbol, otro informa una pared, y el tercero dice que sintió una gran serpiente. Al final, cada persona se lleva diferentes impresiones de la experiencia, y solo reuniéndolas todas podemos esperar obtener una impresión completa.

El estudio del Dr. Klinger no solo nos da una idea de la pata delantera derecha del elefante (oficiales que dispararon y golpearon en combate, permanecieron en la profesión y estaban dispuestos a hablar de ello), sino que, por primera vez, nos proporciona con una biopsia directamente a través de la piel, el músculo, el hueso y la médula. Cuando el Dr. Klinger mira una parte del elefante, realmente mira.

Pensamientos/Sentimientos: Antes y Durante

> La experiencia es hija del Pensamiento, y el Pensamiento es hijo de la Acción.
>
> —Vivian Grey
> Disraeli

Uno de los nuevos hallazgos más importantes en el estudio del Dr. Klinger, un área que nadie había explorado previamente, son sus revelaciones sobre lo que los oficiales pensaban y sentían antes, durante y después de sus disparos. El Dr. Klinger informó los porcentajes que tuvieron pensamientos y sentimientos particulares (1) en cualquier momento durante el tiroteo, (2) antes del mismo y (3) al disparar. Esto es lo que encontró:

	En cualquier momento	Antes de disparar	Al disparar
Incredulidad	42%	32%	34%
Miedo por uno mismo	41%	35%	30%
Para otros	60%	54%	49%
Para sobrevivir	30%	27%	23%
Prisa	55%	44%	46%
Pensamientos	14%	10%	9%

Pensamientos/sentimientos experimentados en 113 casos de estudio de tiroteos

El Dr. Klinger hace varios puntos excelentes en su discusión sobre el papel del “miedo por uno mismo” y el “miedo por los demás” que ocurrieron en la mayoría de los casos. Habla de cómo algunos sujetos estaban "preocupados" por los demás, mientras respondían negativamente a la palabra "miedo", afirmando que no sentían ninguna "inquietud emocional".

Un ejemplo particularmente revelador se refiere a un oficial en un robo a un banco que temía por sí mismo y por los demás. El Dr. Klinger dice: “Sin embargo, una vez que comenzó a disparar, el miedo que sentía por sí mismo se evaporó, ya que la sensación de que tenía que proteger a los clientes y empleados del banco se hizo cargo. Por lo tanto, aunque el oficial estaba involucrado en un tiroteo furioso donde todos los disparos realizados por el

los ladrones se dirigían a él, el único miedo que sentía era por los demás”. Este es un excelente ejemplo de los procesos de pensamiento protectores y guerreros que ocurren en lo que yo llamo la respuesta del “perro pastor”, que se discutirá más adelante en el libro.

Distorsiones de la visión, el sonido y el tiempo

> Con un arte curioso, el cerebro, demasiado finamente trabajado, se alimenta de sí mismo y es destruido por el pensamiento.
>
> —Charles Churchill
> Epístola a William Hogarth

Los datos de distorsiones perceptivas son una de las verdaderas joyas de este estudio. A partir de sus 113 casos, el Dr. Klinger nos ha dado otra solución al fenómeno, como se puede ver en la siguiente tabla.

	En cualquier momento	Antes de disparar	Al disparar
Visión de túnel	51%	31%	27%
Claridad Visual	56%	37%	35%
Ambas cosas	* * %	10%	11%
Sonido intensificado	82%	42%	70%
Sonido disminuido	20%	10%	5%
Ambas cosas	* * %	0%	9%
Tiempo de cámara lenta	56%	43%	40%
Tiempo de movimiento rápido	23%	12%	17%

Ambas cosas	* * %	0%	2%

(** = no informado.)

Distorsiones de la visión, el tiempo y el sonido experimentadas en 113 casos de estudio de tiroteos

Es útil resumir estas cifras y notar que en la fase “antes de disparar”, el 88 por ciento de los oficiales experimentó al menos una distorsión. En la fase “al disparar”, el porcentaje subió al 94 por ciento. Esto implica que cuando comienza el rodaje aumenta el estrés y la aparición de distorsiones. (Sin embargo, hay motivos para creer que disparar puede ser una especie de alivio para algunas personas que, en algunos casos, reduce los niveles de estrés).

El Dr. Klinger observó que: “Las tasas de distorsiones auditivas cambiaron sustancialmente en los dos marcos de tiempo. . . a medida que la tasa de embotamiento auditivo [disminución del sonido] aumentó del 42 % al 70 %, la cifra de mayor volumen [intensificación del sonido] se redujo a la mitad del 10 % al 5 %”. Esto coincide con muchos otros que han notado que es más probable que ocurra una disminución del sonido cuando el oficial está disparando. Muchos combatientes (como se señaló anteriormente en el capítulo sobre exclusión auditiva) informaron que sus disparos fueron silenciosos, aunque escucharon el eco posterior de los disparos y/o el traqueteo de los casquillos expulsados al caer al suelo.

Mi coautor experimentó esto cuando su compañero recibió un disparo en la cara, mientras Christensen estaba parado a solo unos metros de distancia y a la vuelta de una esquina. “Escuché el disparo”, dice Christensen,

> . . . pero no pensé que fuera un disparo porque estaba muy silencioso. Entonces cuando yo Me encontré cara a cara con el malo y vi su arma apuntándome a la nariz, disparé antes de que él me disparara. El sonido de mi disparo fue tan apagado que no recuerdo el sonido, pero todavía tengo un recuerdo claro de cómo miró por encima de mi cañón.

El Dr. Klinger dice que algunos oficiales de su muestra tuvieron experiencias similares.

> En un caso, el oficial le disparó a un hombre armado con una escopeta. Cuando el disparo del oficial fue silenciado, pensó que su arma había fallado, pero luego se dio cuenta de que estaba funcionando bien cuando el malo reaccionó al impacto de la bala que lo golpeó.

En el libro de Loren Christensen, Crazy Crooks, cuenta un caso documentado en el que,

> Un ladrón tonto se confundió cuando no escuchó el disparo de su pistola. Le dio la vuelta al arma y miró por el cañón para ver si había alguna obstrucción; estaba claro. Atónito de por qué no sonó, entrecerró los ojos por el cañón aún más y apretó el gatillo de nuevo.

A primera vista, esta historia parece tan extraña que nuestro medidor BS se sale de la tabla. Pero con una comprensión de los efectos de la exclusión auditiva en el combate, tal vez podamos ver dónde podría ser posible.

Sentido distorsionado de la distancia y conciencia de las distorsiones

Lo oscuro palpable.

— Milton
paraíso perdido

La investigación de Bruce Siddle identificó que una de las respuestas a la frecuencia cardíaca elevada y la excitación del sistema nervioso simpático era una pérdida de la percepción de la profundidad o un sentido distorsionado de la distancia. En un artículo del prestigioso Boletín de aplicación de la ley del FBI, el Dr. Artwohl dio un ejemplo de un oficial de la ley en un tiroteo que experimentó esta sensación distorsionada de la distancia, junto con el tiempo en cámara lenta.

Durante un tiroteo violento, miré hacia arriba, atraído por el caos repentino, y me desconcertó ver latas de cerveza flotando lentamente en el aire junto a mi cara. Lo que fue aún más desconcertante fue que tenían la palabra 'Federal' impresa en la parte inferior. Resultaron ser los casquillos de bala lanzados por el oficial que disparaba a mi lado.

Varios agentes de la ley en el estudio del Dr. Klinger informaron que experimentaron una sensación distorsionada de la distancia,

> . . . donde la distancia real entre ellos, sospechosos, otros oficiales, los ciudadanos transeúntes y los objetos inanimados (p. ej., vehículos) eran mucho mayores o menores de lo que habían percibido en el momento del tiroteo. . . Solo viendo fotografías de la escena del tiroteo, revisando los bocetos de la escena de los investigadores (incluidas las medidas), participando en un "recorrido" posterior al tiroteo con los investigadores o haciendo algo más después del tiroteo para desarrollar una comprensión de la distancia real. involucrados en sus disparos, los oficiales llegaron a conocer la precisión de su comprensión de las distancias. Dado que muchos de los oficiales en el estudio no hicieron nada más tarde que les informara sobre las distancias reales involucradas en sus disparos, es posible que su sentido de las distancias se altere con mucha más frecuencia de lo que sugiere la investigación actual.

El Dr. Klinger infiere de esto que “es posible que los oficiales no siempre sean conscientes de las distorsiones sensoriales que experimentan”. Estoy de acuerdo, y además creo que la incidencia de estas distorsiones perceptivas en realidad puede ser mayor que los porcentajes recogidos en encuestas como esta. En otras palabras, pueden estar ocurriendo, pero simplemente no somos conscientes de ellos.

Esto es similar a la exclusión del dolor, que se discutió anteriormente, donde bajo un estrés moderado a alto, como cuando practica deportes, no se da cuenta de sus rasguños y raspaduras hasta después, cuando ve la "evidencia" física en su cuerpo. ¿Cuántas veces se producen apagones similares en otros sentidos pero no se da cuenta de ellos porque no hay evidencia reveladora o recuerdo posterior?

Grupos de distorsiones

Aunque esto sea una locura, sin
embargo, hay un método en ello.

—Shakespeare
Aldea

Uno de los aspectos más valiosos de la investigación del Dr. Klinger es cómo reúne todos los datos para una comprensión profunda de cómo estas distorsiones se “agrupan” inmediatamente antes y durante el combate. Antes del despido, el 70 por ciento de los agentes informó al menos dos distorsiones, el 37 por ciento informó tres o más, el seis por ciento experimentó cuatro o más y una persona dijo que tenía cinco distorsiones. Nadie experimentó los seis. El promedio (media) fue de 2,02 distorsiones inmediatamente antes del disparo.

La incidencia de distorsiones fue mayor durante la cocción, con una media de 2,45. Los oficiales experimentaron al menos dos distorsiones en el 76 por ciento de los tiroteos, tres o más en el 57 por ciento, cuatro o cinco en el 15 por ciento y se experimentaron cinco distorsiones en el cuatro por ciento de los casos. Para mí, esto implica que a medida que aumentan los niveles de estrés, generalmente cuando el oficial está disparando, hay una mayor incidencia de distorsiones perceptivas.

Combinando los datos "antes de disparar" y "al disparar", el 89 por ciento de los oficiales experimentaron más de una distorsión. En el 82 por ciento de ellos, los oficiales reportaron al menos tres distorsiones. El Dr. Klinger señala que:

> [Esto] significa que la gran mayoría de las múltiples distorsiones observadas en la escala general [antes y durante] no se deben a la continuación de un solo tipo de distorsión en [los] dos puntos de tiempo
> . . . En la mayoría de los tiroteos, los oficiales experimentan múltiples anomalías de percepción durante el transcurso del evento.

El tipo más común de agrupaciones ocurre cuando ocurre la misma distorsión inmediatamente antes y durante el combate. Una correlación, o "relación" se abrevia comúnmente como "r" con r = 1.0 siendo una correlación perfecta (un evento extraordinariamente raro en la naturaleza), y r = 0.0 indicando absolutamente ninguna relación (que también es un evento extremadamente raro en la realidad). mundo). La relación entre cada distorsión sensorial, inmediatamente, antes y después de disparar un arma en combate, es la siguiente:

> r = 0,61 para claridad visual r = 0,50
> para visión de túnel r = 0,46 para
> tiempo de cámara lenta r = 0,44
> para tiempo de cámara rápida r =
> 0,23 para sonido disminuido r = 0,14
> para sonido intensificado

Esto significa que si el sujeto había aumentado los detalles visuales durante un período, antes o después, es probable que haya aumentado los detalles visuales durante el otro período (r = .61). Si experimentó un sonido intensificado durante un período, no es particularmente probable que tenga un sonido intensificado durante el otro período (r = 0,14).

De particular interés son las otras relaciones que ha identificado el Dr. Klinger. Por ejemplo, el tiempo de movimiento rápido antes del disparo se asocia con un sonido intensificado antes (r = 0,24) y durante el disparo (r = 0,25). Aquellos que experimentaron un tiempo de movimiento rápido mientras disparaban, eran algo más propensos a experimentar un sonido intensificado antes (r = 0,30) y mientras (r = 0,28) disparaban.

> Creo que estas podrían ser respuestas de pánico: el tiempo pasa como un rayo a una velocidad acelerada.

la velocidad y los sonidos son terriblemente fuertes y abrumadores. Sin embargo, dado que todos los oficiales en este estudio dispararon y golpearon con éxito a sus oponentes, el término “pánico” puede ser inapropiado. Los oficiales que experimentaron una disminución del sonido antes de disparar tenían más probabilidades de experimentar un tiempo de cámara lenta tanto durante (r = 0,28) como mientras (r = 0,24) disparaban. Otras relaciones incluyeron: visión de túnel y disminución del sonido durante el disparo (r = 0,29), y tiempo de cámara lenta y disminución del sonido antes del disparo (r = 0,28).

Esto puede implicar algún tipo de respuesta de depredador, donde el cazador se enfoca tan exclusivamente en la presa (visión de túnel) que otros sonidos disminuyen y el tiempo se ralentiza, de modo que el bramido de la presa o los sonidos y movimientos del resto de la manada no lo hacen. no distraerlo.

Curiosamente, hubo algunas correlaciones o relaciones negativas, en las que un elemento aumentó o era más probable que ocurriera, mientras que otro disminuyó o era menos probable que ocurriera (esto generalmente se expresa con un número negativo). Por lo tanto, algunos se excluyeron entre sí hasta cierto punto. Por ejemplo, la visión de túnel antes de disparar es algo menos probable que ocurra junto con un mayor detalle visual (r = -0,38); esta relación negativa también es cierta durante el disparo (r = -.27). Por lo tanto, vemos la visión de túnel como algo que es menos probable que ocurra con una mayor agudeza visual. En el modelo de presa hipotética, sería útil aumentar la agudeza visual, ya que la presa que huye necesita ver todas las opciones y vías de escape posibles, mientras se mantiene alerta a cualquier emboscada o interceptación de depredadores. Mientras tanto, el depredador perseguidor no teme a nada excepto a perder la presa. Entonces, para él, la visión de túnel es potencialmente un rasgo de supervivencia.

¿El modelo de depredador de la manada de lobos?

> El asirio descendió como el lobo en el redil, y sus cohortes resplandecían en púrpura y oro. . .
>
> —Lord Byron
> “Melodías Hebreas”

Bien podría estar leyendo demasiado sobre esto, pero puede haber valor en este concepto de un depredador y una respuesta de presa. Si bien las correlaciones aquí son débiles, nuestros instrumentos (es decir, la memoria humana bajo estrés) también son defectuosos. Realmente estamos mirando "a través de un espejo oscuro", y donde vemos el contorno tenue de una forma, creo que lo más probable es que haya algo allí.

Hay otro modelo posible que sigue apareciendo en mis entrevistas con personal militar y policial: lo llamo el "modelo depredador de la manada de lobos". Cuando miramos al depredador anteriormente, pensábamos solo en términos de un león embistiendo que es ajeno a todo excepto a la presa (visión de túnel, exclusión auditiva y tiempo en cámara lenta). Pero hay otro modelo raro que sigue apareciendo, generalmente en guerreros altamente entrenados con mucha experiencia en combate. Estos individuos experimentan el tiempo en cámara lenta, pero también experimentan una aguda conciencia de las imágenes y los sonidos de todo y todos los que los rodean (claridad visual y sonido intensificado). Para estos individuos solo se silencian los sonidos de los disparos, lo suficiente como para que luego no les piten los oídos. Creo que una manada de lobos,

llena de lobos maduros, experimentados y mortíferos podría muy bien funcionar de esta manera. Son conscientes de sus compañeros de manada, escuchan las señales de los demás y experimentan el tiempo en cámara lenta.

Un excelente ejemplo de este depredador de manada de lobos se puede ver en la acción de un oficial de la ley en un importante departamento de policía del Medio Oeste. Él es: un graduado de la Escuela de Guardabosques del Ejército de los EE. UU., que enfatiza el desarrollo del trabajo en equipo en situaciones de combate estresantes; un veterano de combate del Ejército de EE. UU., con amplia experiencia en combate como líder de una unidad pequeña; y un veterano de varios tiroteos policiales.

En su tiroteo más reciente, este oficial informó que escuchó y comprendió todo con notable claridad, incluidos los informes que llegaban por su radio, las acciones y los sonidos de sus compañeros oficiales y del sospechoso, el movimiento de los civiles y el tráfico en la línea de fuego, y la lentitud -Tiempo de movimiento, todo lo cual le dio tiempo suficiente para tomar decisiones y actuar con calma y competencia.

Es interesante notar que todas las distorsiones sensoriales descritas en este libro son extremadamente raras en la vida normal. . . excepto entre los cazadores, donde (por ejemplo) la exclusión auditiva es casi universal y el tiempo en cámara lenta es muy común. Puede haber algo en la naturaleza de la caza que aproveche nuestros antiguos instintos de supervivencia. Creo que la caza es la única experiencia en tiempos de paz que nos permitirá aprovechar constantemente una "caja de herramientas primaria" de habilidades y experiencias que es completamente desconocida para cualquier otra persona.

Entre cazadores y combatientes, diferentes circunstancias exigen diferentes respuestas. “Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.” Hay un tiempo para correr, y hay un tiempo para ser el león que embiste. Pero puede ser que el logro más alto y más difícil del guerrero humano sea ser un miembro dedicado y profesional de una “manada” de perros pastores: depredadores, bajo autoridad, trabajando juntos como jugadores de equipo, para proteger vidas inocentes en la vida. y muerte “juego” de combate.